

N° 111 octobre 2016
maxicuisine.fr



LE POULET
Il n'a pas fini de vous étonner !

82 recettes ultra-faciles

LES FROMAGES ITALIENS
À déguster ou à cuisiner

POTIRON, BUTTERNUT, POTIMARRON...
Rondement bons !

Tarte, crumble, cake, charlotte...

POMMES & POIRES pour des desserts irrésistibles

Tatin aux pommes rondelles page 58

AUTOMNE EN ARDÈCHE
Notre balade gourmande

Le yaourt : 10 idées pour vous régaler

M 03966 - 111 - F: 2,20 € - RD
BAUER MEDIA FRANCE
BELGIQUE 2,40 € - DOM A 3,50 € - DOM B 2,30 € - ALLEMAGNE 3,70 € - SUISSE 4 CHF - LUXEMBOURG 2,50 € - ITALIE 2,30 €
PORTUGAL 2,40 € - GRÈCE 2,80 € - MAROC 32 MAD - TUNISIE 3,80 TND - TOM A 900 CFP - TOM B 380 CFP



Édito

Parfums de saison

À l'automne, les couleurs et les odeurs sur les marchés nous emplissent toujours d'une fiévreuse envie de cuisiner. Si potirons et potimarrons affichent la même couleur, leur saveur est différente et les recettes qu'ils permettent sont multiples. La saison des pommes et des poires commence, il est temps d'en faire des desserts faciles et délicieux. Intemporel, le poulet est, quant à lui, encore capable de vous surprendre grâce à de nouvelles façons de le cuisiner : la preuve avec nos 8 recettes créatives et à la portée de tous.
Bon appétit.

Évelyne Péguet

Prochain numéro le 10 novembre 2016



Poires au vin blanc épicé, page 63

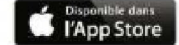
En couverture

To[redacted] vos recettes d'octobre

N° 111 octobre 2016



Retrouvez-nous aussi sur **iPad** !

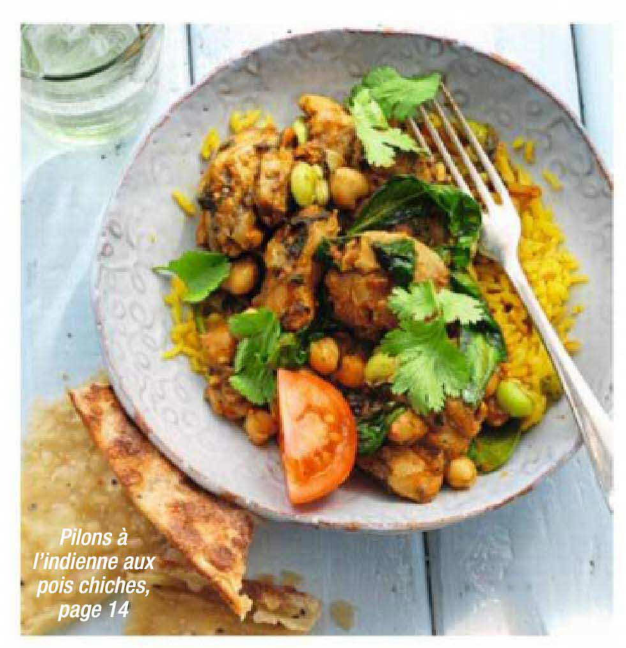


PHOTOS A. ISARD, FOOD & FOTO, HAMBURG. PHOTOS DE COUVERTURE : SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, J.-P. URIZAR/BAUER SYNDICATION

Amuse-bouches, sauces…

Entrées

Toutes vos recettes d'octobre


Pilons à l'indienne aux pois chiches, page 14

Viandes & plats

Poissons & crustacés

Légumes & Cie

Desserts



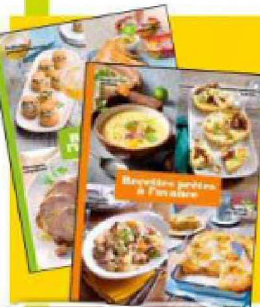
RÉDACTION
7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. : 01 40 22 75 00

SERVICE LECTRICES
courrier@bauermedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS
Tél. : 03 88 66 14 08. maxicuisine@abopress.fr

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr

Sommaire



page 41
10 IDÉES AVEC, ULTRA-FACILES, À L'IMPROVISTE, LÉGERS, EXPRESS, PRÊTS À L'AVANCE
LES BONS PETITS PLATS DU QUOTIDIEN

Abonnez-vous vite
rendez-vous **PAGE 78**

PHOTO SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD

Ce numéro comporte un encart jeté Dr Ricaud de 8 pages + rabat + échantillon collé en page 3 de l'encart sur 20 000 abonnés. Ce numéro comporte un encart abonnement collé au sommaire sur la France métropolitaine hors abonnés.



DES STEAKS HACHÉS issus des régions françaises

Depuis les années 50, les Français ont grandi d'environ 10 cm. Leur santé s'est améliorée, leur longévité aussi. Grâce à qui ? Au bœuf ! Jadis exceptionnel, il est devenu aliment quotidien et le steak haché chouchou des repas en famille. On peut s'interroger sur son origine. De quels morceaux est-il composé ? D'où vient-il ? Pourquoi un tel succès ?



Le steak haché, phénomène de société

Sous ses abords discrets, le steak haché est une invention de génie. Petit rappel historique : autrefois, la femme au foyer avait tout le temps de laisser mijoter des morceaux de macreuse ou de paleron pour réussir de délicieux pot-au-feu. Puis elle est devenue femme active et n'a plus eu le loisir de consacrer quatre heures à mijoter un repas. Alors que faire de ces savoureuses pièces de bœuf ? Les hacher, voyons ! Ainsi travaillée, la viande peut être poêlée en quelques minutes et offrir ses bienfaits sans contrainte. Cette révolution socio-culturelle, qui a simplifié la vie des familles, Bigard y a contribué.



Depuis un demi-siècle, les 3 générations de la famille Bigard ont su écouter les besoins de la société pour lui proposer des produits toujours mieux adaptés.



Une viande régionale

Le consommateur d'aujourd'hui demande de plus en plus à connaître le pedigree de sa viande, ainsi que son parcours du pré jusqu'à l'assiette. Avec les « Hachés de nos Régions », Bigard a mis en place **une traçabilité claire et unique** : le bœuf est de la région ! Pour élaborer ses viandes hachées, Bigard a implanté **4 ateliers aux 4 coins de France, près des grandes régions d'élevage. Chaque atelier s'approvisionne uniquement auprès de ses éleveurs partenaires de proximité.** L'atelier de Quimperlé s'approvisionne en Bretagne, celui d'Agen en Midi-Pyrénées, l'atelier de Rognonas se fournit en région Rhône-Alpes et l'atelier de Metz en Lorraine. Ce « tout régional » a beaucoup d'avantages : **une traçabilité maximale, une mise en valeur du savoir-faire des agriculteurs locaux, un minimum de transport** (pour diminuer le stress des animaux et l'impact environnemental) et la garantie de proposer des steaks hachés 100% muscle d'une grande fraîcheur.



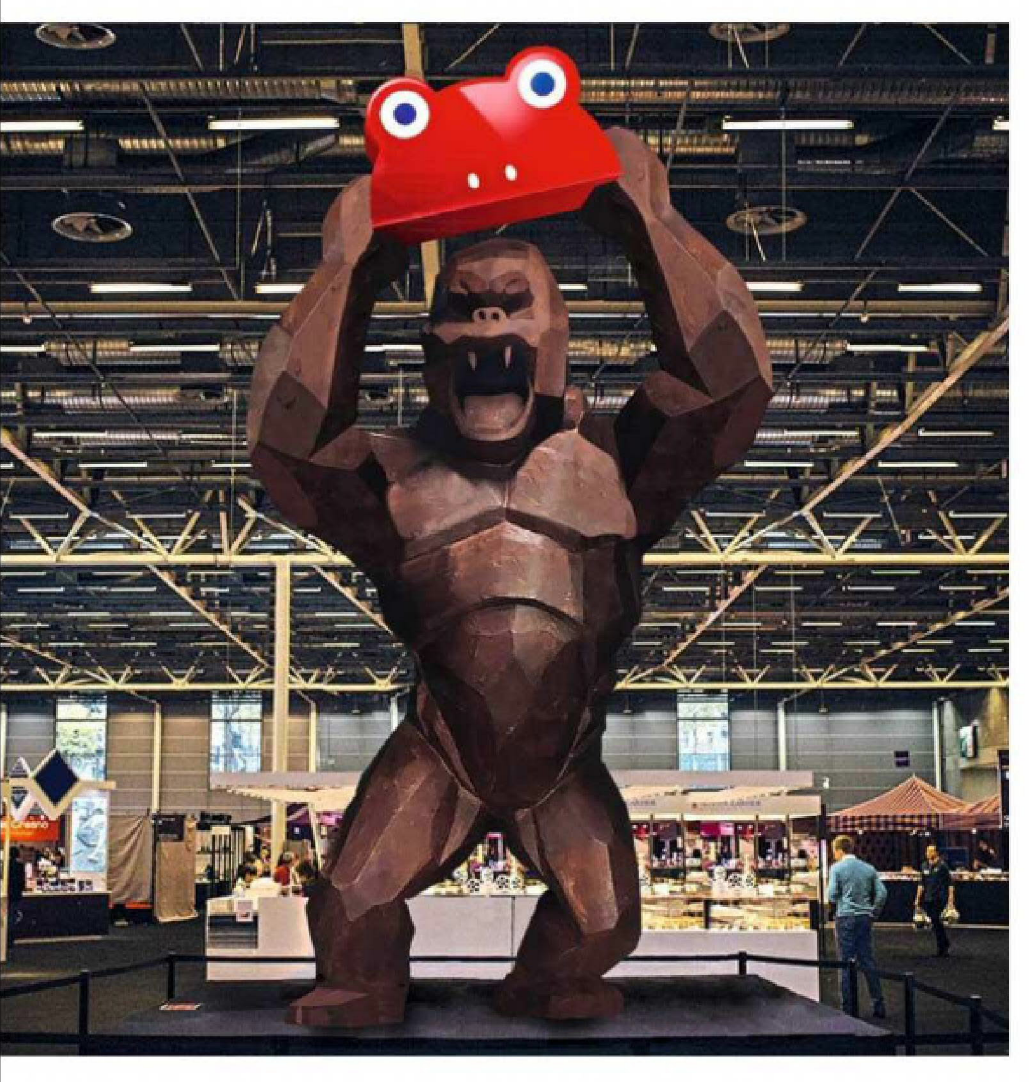
Une santé de fer

Les steaks hachés pur boeuf sont riches en protéines de haute qualité et sont aussi source de vitamines et de minéraux, en particulier le fer qui renforce le développement cérébral, la force physique et les défenses immunitaires. Notez que le fer des steaks hachés est absorbé par le corps 5 fois mieux que celui des légumes…



GÉANT !

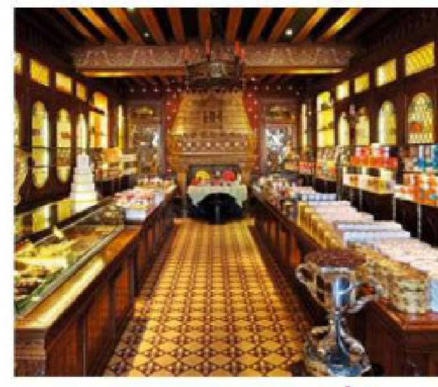
PAS MOINS DE 4 MOIS ET 1 TONNE DE CHOCOLAT ONT ÉTÉ NÉCESSAIRES POUR RÉALISER CE KING KONG MONUMENTAL EN CHOCOLAT. SIGNÉ DE L'ARTISTE RICHARD ORLINSKI, EN PARTENARIAT AVEC LA MARQUE LE CHOCOLAT DES FRANÇAIS, CET ŒUVRE DE 6 M DE HAUT (L'ÉQUIVALENT DE 2 ÉTAGES) SERA PRÉSENTÉ LORS DE LA 22E ÉDITION DU SALON DU CHOCOLAT, DU 28 OCTOBRE AU 1ER NOVEMBRE À PARIS.





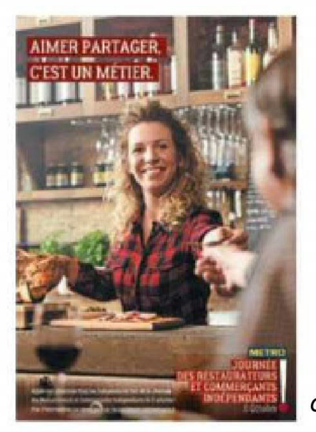
Surprenants calissons

Les calissons, spécialité provençale à base d'amande et de melon, reviennent sur le devant de la scène avec des saveurs originales : verveine-agrumes, cédrat-chocolat, châtaigne-vanille… Notre coup de cœur : celui qui mêle l'acidulé de la canneberge au piquant doux du piment d'Espelette. *Calissons du Roy René, 5,50 € les 60 g.*



MAZET LABELLISÉ

LE CONFISEUR MAZET A REÇU LE LABEL « ENTREPRISE DU PATRIMOINE VIVANT » DU MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE. UNE BELLE RÉCOMPENSE POUR CETTE MAISON DE MONTARGIS QUI A CRÉÉ LA PRASLINE EN 1636 ET DONT LA BOUTIQUE HISTORIQUE EXISTE TOUJOURS.



Lumière sur les indépendants

Pas toujours facile d'être un restaurateur ou un commerçant indépendant… Pour mettre en avant le travail de ces artisans passionnés (bien loin des grandes chaînes aseptisées), le distributeur international Métro a décidé de leur consacrer une journée. Le 11 octobre, de nombreuses animations seront proposées pour aller à leur rencontre… *Plus d'infos sur www.journee-restaurateurs-commercants.fr.*





Plantation de luxe

LA JEUNE AGENCE PAYSAGISTE CHRISTOPHE GAUTRAND & ASSOCIÉS VIENT DE RÉALISER UN « COMPTOIR À HERBES AROMATIQUES » SUR LE TOIT-TERRASSE DE L'HÔTEL MANDARIN ORIENTAL DE PARIS. LE CHEF DE LA MAISON, THIERRY MARX, N'A DONC PAS À ALLER BIEN LOIN POUR PIOCHER PARMI LES 35 PLANTES CULTIVÉES… EN PROFITANT D'UNE VUE IMPRENABLE SUR LA CAPITALE !

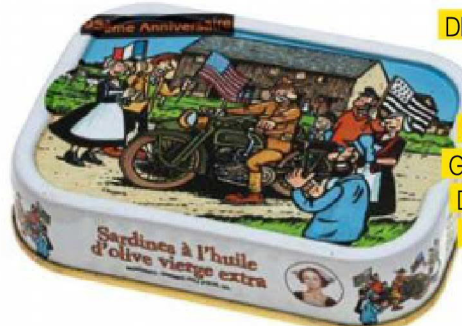
Bar à huiles

L'huile aussi passe en mode écolo avec l'ouverture du bar À l'Olivier au cœur de Paris. On arrive avec sa bouteille, on découvre les différentes huiles originaires du sud de la France (Nyons, Nice, Corse…) et on prend la quantité désirée. Chic et anti-gaspi !



JOYEUX ANNIVERSAIRE LA QUIBERONNAISE !

POUR FÊTER SES 95 ANS, LA CONSERVERIE DE SARDINES LA QUIBERONNAISE SORT UNE BOÎTE COLLECTOR : ILLUSTRÉE PAR LE DESSINATEUR DE BD FRANK MARGERIN, ELLE RAPPELLE L'HISTOIRE D'UN BÂTIMENT CONSTRUIT PAR LES AMÉRICAINS PENDANT LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE, PUIS UTILISÉ LORS DE LA CRÉATION DE L'ENTREPRISE EN 1921. À L'INTÉRIEUR, DES SARDINES À L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA. *5,50 € LA BOÎTE DE 115 G.*



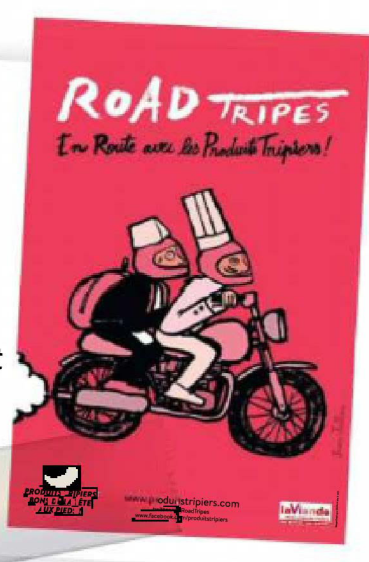
PHOTOS PRESSE

Délice d'automne

Attendre l'été pour manger des glaces ? Pas pour nous ! À chaque saison ses bons produits et ses bonnes glaces. Cet automne, ne manquez pas le parfum noix-figues d'Amorino. *3,60 € le cornet, 11,50 € le bac de 550 ml.*

Le mois des produits tripiers

Gras-double à la lyonnaise, tripes à la mode de Caen, pieds et paquets marseillais, mou de veau bourguignon… Quelque peu oubliés, les abats font pourtant partie de notre patrimoine gastronomique ! Pour leur rendre honneur, des animations seront proposées tout le mois de novembre chez les commerçants, tandis qu'un *food truck* sillonnera les routes de France avec la participation de chefs régionaux. *Plus d'info sur* ***www.produitstripiers.com.***



Panier d'automne



Le pâtisson
Farci, il est délicieux

Caractéristiques
C'est une courge de petite taille, aux bords joliment dentelés. Sa saveur rappelle la courgette et l'artichaut. On l'appelle aussi parfois « artichaut d'Espagne », bien que sa terre d'origine soit l'Amérique !

Bon choix
Ferme, avec une peau lisse et sans tache. Il peut être blanc, jaune ou vert, le goût est le même, mais mieux vaut le prendre de petite taille, sa chair est plus fine et savoureuse. À la différence des autres cucurbitacées, il ne se conserve qu'une semaine dans un endroit frais.

À la casserole
Comptez 15 mn de cuisson en moyenne à l'eau bouillante. Comme son cousin le potiron, il est excellent en soupe, gratin, purée. Mais le plus classe est de le farcir ! Garni de viande hachée revenue aux petits oignons ou d'un mélange de crème, roquefort et noix, comptez 45 mn de cuisson au four.

PHOTOS FOTOLIA, SUCRÉ SALÉ, SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, PRESSE

Les moules
Au top tout l'hiver

Bouchot ou cordes
Sur les côtes normandes, bretonnes et charentaises, on élève les moules sur des pieux (bouchots) recouverts à chaque marée. En Méditerranée, où la mer est plus chaude et plus calme, on le fait sur des cordes. Les premières sont réputées pour leur saveur, les secondes pour leur grosseur (idéales à farcir).

Bon compte
1 litre (800 g) par personne pour un plat, moitié moins pour une entrée. Il faut les gratter et éliminer toutes celles qui flottent ou sont ouvertes.

À la casserole
La cuisson doit être rapide pour ne pas durcir leur chair. Faites-les cuire 3-4 mn à feu vif jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent, avec échalote, crème et/ou vin blanc, voire 1 pincée d'épices : safran, curry. Le persil s'ajoute à la fin pour plus de saveur.



Le saint-nectaire
Un auvergnat bien onctueux

Terroir
C'est au cœur du Parc des Volcans d'Auvergne, dans une zone limitée à quelques communes du Cantal et du Puy-de-Dôme, qu'est fabriqué ce fromage AOP. La flore abondante et variée de la région donne des laits (et donc des fromages) très aromatiques.

Laitier ou fromager ?
C'est 50/50. Le « laitier » est fabriqué avec des laits de p[redacted]sieurs troupeaux pasteurisés. Le « fermier » est fab[redacted]qué avec du lait cru sur une seule exploitation. C[redacted] dernier, au goût plus authentique, est ma[redacted]qué d'une plaque verte ovale.

Bons comp[redacted]agnons
Il aime la simplicité : un bon pain au levain, dont l'acidité répondra à sa saveur lactée et fruitée, et un bon vin de la région (un côtes-d'auvergne blanc ou rouge) ou de celle d'à côté (un côtes-du-rhône léger et fruité).

À DÉCOUVRIR
Le miso
C'est un condiment japonais préparé avec un mélange de soja et de céréales (orge ou riz le plus souvent), salé et fermenté. Plus la fermentation est longue, plus le miso a une couleur foncée et un parfum prononcé. On conseille souvent de commencer par le miso de riz blanc, le plus doux et le plus passe-partout. C'est une bonne alternative au bouillon cube dans les eaux de cuisson, les sauces, les mijotés… Outre son goût, on l'apprécie pour ses bienfaits : c'est un aliment fermenté qui contient des enzymes et probiotiques favorables à la flore intestinale et à la digestion. Voilà pourquoi les Japonais commencent souvent leur repas par une soupe miso !





La pintade
Une volaille au goût de gibier

Bon choix
Une pintade labellisée (Label Rouge, Bio, AOC) de préférence, qui a eu accès à un parcours extérieur et qui a vécu 94 jours minimum (contre 77 jours pour une pintade standard). Sa chair est plus savoureuse et tient mieux à la cuisson.

Ça change du poulet
Une pintade de 1,2 kg régale 4 personnes et est une bonne alternative au poulet du dimanche ! Elle a un petit goût de gibier et affiche un beau profil nutritionnel : plus de 20 % de protéines et à peine 5 % de lipides.

En cuisine
Comptez 1 h de cuisson en cocotte à feu moyen ou au four à 210 °C. Il faut l'arroser souvent pour garder son moelleux. Elle aime les épices et se marie bien aux légumes d'automne.

La pomme jaz[redacted]
Une longévité excep[redacted]ionnelle

Une jeunette
Créée dans les années 90 en Nouvelle-Zélande, elle est le fruit d'un heureux croisement entre la sucrée royal gala et l'acidulée braeburn. Plantée dans les vergers français dans les années 2000, c'est une toute nouvelle pomme à découvrir dans nos rayons !

Du caractère
Si elle n'est pas facile à cultiver, dixit ses producteurs, cette jolie pomme rouge orangé est unanimement louée pour son croquant, son goût et sa bonne conservation. Elle se garde jusqu'à 6 semaines sans perdre sa fermeté !

À croquer
Avec sa chair ferme, juteuse et parfumée, c'est une excellente pomme de bouche. Elle est aussi intéressante dans les préparations où elle garde du croquant : salade, verrine, brochette, poêlée…



LES RAVIOLES DU DAUPHINÉ

CARTE D'IDENTITÉ



Famille : pâtes fraîches farcies.
Caractéristiques : pâte fine, au moins 45 % de farce renfermant au moins 40 % de fromage à pâte pressée (comté AOP et/ou emmental IGP).
Poids : 60 à 65 g par plaque de 48 ravioles, soit 1 à 1,5 g par raviole.
Territoire : 74 communes de Drôme et d'Isère.
Production annuelle : 5 000 tonnes.
Temps de cuisson : 1 mn.

Une pâte fine, une farce fondante et une cuisson express, elles ont tout pour plaire !

Blé tendre et fromage

Ces petits carrés de pâtes fraîches farcies se composent d'ingrédients bien particuliers, liés à leur terroir d'origine. Autrefois, dans la région du Dauphiné (à cheval sur la Drôme et l'Isère), seul le blé tendre poussait et les troupeaux de vache donnaient du lait, tandis que la viande restait un mets de luxe. Résultat : les ravioles se composent de blé tendre (alors que les pâtes sont habituellement à base de blé dur) et d'une farce sans viande, à base de fromage, œuf et persil. Les premiers textes les mentionnant remontent au XIIIe siècle, elles étaient parfois farcies de raves (plantes potagères) d'où leur nom.

Des ravioleuses à la machine

Les ravioles se sont surtout développées à partir du XIXe siècle avec les ravioleuses, des femmes qui passaient de ferme en ferme au moment des fêtes pour les préparer ! En 1873, une ravioleuse, la mère Maury, reprit un restaurant à Romans et fut la première à les faire déguster sur place. D'autres l'imitèrent bientôt, mais la Première Guerre mondiale donna un coup d'arrêt à leur consommation… Heureusement, la mise au point d'une machine dans les années 50 relança celle-ci, tandis que leur arrivée dans les supermarchés dans les années 90 dynamisa leur production.

Une recette précise

L'Indication Géographique Protégée (IGP) obtenue en 2009 définit de façon très précise leur élaboration : la pâte doit être étalée très finement (0,7 mm environ), les œufs utilisés doivent être frais et locaux, la farce doit représenter au moins 45 % du produit fini et contenir un mélange de fromage frais et de fromage à pâte pressée (comté AOP et/ou emmental IGP), relevé de persil et de poivre. Aucun colorant, conservateur ou agent de texture n'est autorisé. Aucune cuisson non plus, les ravioles sont vendues soit fraîches en plaques prédécoupées, soit surgelées et séparées.

Ultrasimples à cuisiner

La finesse de leur pâte permet une cuisson express : on les glisse dans une casserole d'eau frémissante et on les égoutte 1 mn après quand elles remontent à la surface. Il suffit de plonger la plaque entière, les ravioles se détachent dans l'eau. Si vous avez besoin de les séparer au préalable, utilisez des ciseaux car elles sont fragiles ou prenez-les surgelées. Il faut les servir sans attendre car elles refroidissent vite : avec un filet d'huile et des lanières de jambon cru, une sauce tomate et des feuilles de basilic, ou encore de la crème et une poêlée de champignons.

Idées gourmandes

GRATIN VÉGÉTARIEN Alterner dans un plat des plaques de ravioles, des légumes (courgettes, épinards précuits…), de la crème fraîche et du fromage râpé, cuire 30 mn au four.
SALADE CROUSTILLANTE Plonger des ravioles cuites 1 mn dans un bain de friture, égoutter et servir avec une salade verte.
SOUPE COMPLÈTE Cuire des légumes, égoutter et mixer en velouté ; cuire les ravioles dans l'eau des légumes, égoutter et servir au centre du velouté.



PHOTOS SUCRÉ SALÉ, FOTOLIA, PRESSE

Poulet rôti aux herbes et aux légumes racines

POUR **4 À 5 PERSONNES**
PRÉPARATION : **40 MN** CUISSON : **1 H 10**
REPOS : **10 MN**

■ 1 poulet préparé d'1,2 kg ■ 600 g de pommes de terre grenailles ou rattes ■ 1 tête d'ail ■ 5 carottes ■ 1 boule de céleri-rave ■ 1 citron ■ 3 brins de romarin ■ 6 brins de thym frais ■ 1 c. à soupe de miel ■ 15 cl de bouillon de volaille ■ 4 c. à soupe d'huile ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à café de ras el-hanout ■ sel ■ poivre.

Peler le céleri et le couper en dés d'1 cm de côté. Peler les carottes et les couper en 4 dans la longueur, puis en 2. Laver les pommes de terre et les couper en 2
Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur du poulet. Le remplir des herbes. Maintenir les cuisses avec de la ficelle de cuisine. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
Disposer les légumes et les gousses d'ail non pelées dans un plat à four huilé, avec le ras el-hanout, le zeste de citron et le miel. Saler et poivrer. Poser le poulet dessus.
Parsemer de beurre en parcelles et arroser du reste d'huile, du jus de citron et du bouillon. Enfourner 1 h 10 en arrosant souvent la volaille du jus de cuisson. Laisser ensuite reposer 10 mn sous une feuille de papier d'aluminium et servir.

L'ASTUCE
Pour brider le poulet encore plus facilement, servez-vous de l'élastique d'origine que vous aurez conservé.



TOUT EST BON DANS LE POULET !

Qu'il soit acheté entier ou en découpes, le poulet se laisse préparer de mille et une façons !

Notre conseil vin

Composé à 40 % de cépage savagnin (et 60 % chardonnay), ce vin du Jura à robe dorée fait un accord parfait avec la cuisine exotique, avec sa bouche grasse et ample et ses saveurs de noix et écorces d'amandes vertes. Servez à 14 °C. ***Fruitière Vinicole d'Arbois, cuvée Béthanie, 9 €.*** *(Adresses page 80)*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Blancs en brochettes à la thaïe

POUR **4 PERSONNES** PRÉPARATION : **25 MN**
CUISSON : **15 MN** MARINADE : **1 H**

▪ 4 blancs de poulet ▪ 2 gousses d'ail ▪ 2 cm de racine de gingembre ▪ 4 carottes ▪ 6 oignons nouveaux ▪ 1 citron vert ▪ 200 g de vermicelles de riz ▪ 4 c. à soupe de sauce soja ▪ 2 c. à soupe de cassonade ▪ 3 c. à soupe de graines de sésame ▪ 100 g de beurre de cacahuète ▪ 20 cl de lait de coco ▪ 2 c. à soupe d'huile ▪ sel ▪ Tabasco.

Peler puis hacher le gingembre et l'ail. Les mélanger dans un plat creux avec la moitié de la sauce soja et 1 c. à soupe de cassonade. Y faire mariner 1 h au moins les blancs de poulet coupés en longues lanières.

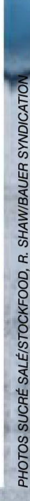
Nettoyer et hacher les oignons. Mettre la moitié à suer 3 mn dans une sauteuse dans l'huile chaude. Ajouter le reste de cassonade, le beurre de cacahuète, le lait de coco, le reste de sauce soja, du Tabasco et un peu de sel. Laisser mijoter 5 à 6 mn jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le jus du citron vert et mélanger.

Couvrir les vermicelles de riz d'eau bouillante et les laisser reposer 4 mn. Les rafraîchir et les égoutter. Mélanger avec les carottes pelées et râpées, et le reste d'oignons hachés.

Piquer les lanières de volaille égouttées en accordéon sur des brochettes et les faire griller 3 à 5 mn de chaque côté. Disposer sur le mélange de vermicelles. Napper de sauce, parsemer de graines de sésame. Servir.

À L'AVANCE

La sauce et la marinade avec le poulet peuvent être préparées la veille et conservées au frais pour plus de facilité.


PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, R. SHAW/BAUER SYNDICATION



Pilons à l'indienne aux pois chiches

POUR **4 À 5 PERSONNES** PRÉPARATION : **40 MN** CUISSON : **30 MN** REPOS : **5 MN**

■ 8 pilons de poulet ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 200 g de jeunes pousses d'épinards ■ 100 g de fèves surgelées décortiquées ■ 2 cm de racine de gingembre ■ 300 g de pois chiches en boîte ■ 200 g de riz basmati ■ 40 cl de bouillon de volaille ■ 20 cl de lait de coco ■ 3 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à café de curry ■ 1 c. à café de curcuma ■ 4 brins de coriandre ■ sel.

Laver les épinards, bien les égoutter. Peler et hacher les oignons. Peler et hacher l'ail. Peler le gingembre et le râper sur une assiette.

Désosser les pilons de poulet et retirer leur peau. Les faire dorer de tous côtés 8 à 10 mn à la cocotte dans 2 c. à soupe d'huile. Ajouter la moitié des oignons, l'ail et le gingembre râpé. Faire suer 5 mn à feu doux en remuant.

Ajouter les pois chiches égouttés et le curry dilué dans le lait de coco, saler. Couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter 15 mn. Ajouter les fèves 5 mn avant la fin de cuisson.

Faire suer le reste des oignons dans une cocotte dans 1 c. à soupe d'huile, ajouter le riz, remuer 2 mn. Verser le bouillon et le curcuma. Couvrir et laisser mijoter 12 mn. Ajouter les épinards en fin de cuisson, mélanger et couvrir 5 mn. Servir le poulet et sa garniture. Décorer de coriandre.

GAIN DE TEMPS

Vous pouvez remplacer les pilons de poulet par des aiguillettes de poulet ou de filet de poulet coupé en cubes.

Notre conseil vin

Avec sa robe framboise soutenue aux reflets cerise, ce bordeaux clairet raffiné offre une belle vivacité qui s'accorde avec ce plat aux accents indiens. À servir à 12-14 °C.
AOC bordeaux clairet, Château Lauduc, 5,80 €.
(Adresses page 80)



Cuisses façon cassoulet

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN** CUISSON : **1 H 05**

■ 6 cuisses de poulet ■ 400 g de haricots blancs cuits (en conserve) ■ 3 tomates ■ 100 g de pousses d'épinards ■ 3 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de graisse de canard (à défaut un mélange d'huile et de beurre) ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 1 pincée de quatre-épices ■ sel ■ poivre.

Couper les tomates en morceaux. Peler et émincer les oignons. Peler les gousses d'ail. Ciseler les pousses d'épinards.
Faire rissoler 10 mn les cuisses sur toutes leurs faces dans la graisse de canard. Les retirer et à la place faire revenir 5 mn les oignons et l'ail. Ajouter les tomates et les épinards, laisser cuire 5 mn, ajouter les haricots, le quatre-épices, saler et poivrer, mélanger délicatement. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Disposer les cuisses et la préparation aux haricots dans un grand plat à four, verser le bouillon chaud. Couvrir de papier sulfurisé (faire un trou au milieu, pour la cheminée) et enfourner 45 à 50 mn. Servir très chaud dans le plat de cuisson.

PLUS GOURMAND
À la fin de la cuisson, retirez le papier sulfurisé et couvrez la surface de chapelure, puis faites gratiner quelques minutes sous le gril en surveillant.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, PRESSE

Blancs panés, poêlée sylvestre

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **15 MN** MARINADE : **1 H**

■ 4 blancs de poulet ■ 6 tomates ■ 250 g de champignons de Paris ■ 250 g de girolles ■ 10 brins de persil plat ■ 1 branche de céleri ■ 2 échalotes ■ 1 gousse d'ail ■ 1 citron bio ■ 50 g de pétales de maïs (corn flakes) ■ 100 g de bleu ou de roquefort ■ 2 œufs ■ 10 cl de crème liquide ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ 1 c. à café de poivre concassé.

Faire mariner les blancs de poulet 1 h dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, le poivre concassé et le zeste du citron haché. Effiler la branche de céleri et l'émincer.
Laver les tomates et les couper en morceaux. Peler et hacher les échalotes. Peler et presser l'ail.
Nettoyer les champignons et les émincer. Les faire sauter 10 mn à la poêle avec les échalotes, l'ail et le céleri dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter les tomates. Saler. Écraser le fromage dans la crème chaude dans une casserole.
Essuyer les blancs de poulet et les passer dans les œufs battus, puis dans les pétales de maïs écrasés. Les poêler doucement dans le reste d'huile à la poêle environ 7 à 8 mn de chaque côté. Servir sur la poêlée avec la sauce au bleu, parsemé de persil haché.

LE BON GESTE
Presser les pétales de maïs écrasés sur les blancs de poulet avant de les poêler pour qu'ils adhèrent uniformément à la chair.





Cuisses en robe de Bayonne aux herbes

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MN**
CUISSON : **35 MN**

■ 4 cuisses de poulet ■ 4 longues et fines tranches de jambon de Bayonne ■ 800 g de pommes de terre grenailles ■ 2 grosses carottes ■ 1 poireau ■ 1 branche de céleri ■ 8 feuilles de sauge ■ 4 brins de persil ■ 5 cl d'huile ■ 30 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pratiquer 1 entaille dans chaque cuisse de poulet, assaisonner. Y glisser 2 feuilles de sauge. Envelopper chacune d'une tranche de jambon en la maintenant par une pique. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
Nettoyer le poireau, le couper en rondelles ainsi que les carottes pelées. Effiler et émincer le céleri. Laver les pommes de terre soigneusement. Poser les cuisses de poulet dans un grand plat huilé, entourer des légumes. Saler, poivrer, arroser d'huile et parsemer de parcelles de beurre.
Cuire 35 mn au four en arrosant souvent viande et légumes de la graisse de cuisson. Servir directement, parsemé de persil haché.

AUTRE DÉCOUPE
Vous pouvez aussi remplacer les cuisses par des pilons de poulet en comptant 2 pilons par personne et en partageant les tranches de jambon en 2.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, J.-P. URIZAR/BAUER SYNDICATION

VOLAILLE 100% FRANÇAISE
NÉE
ÉLEVÉE
PRÉPARÉE

le Gaulois

La Belle Escalope de poulet à la normande, pour les adeptes de la cuisine à la crème.

La Belle Escalope de poulet roulée au comté, pour les fondus de fromage.

La Belle Escalope de poulet à la provençale, pour les férus du Sud-Est.

La Belle Escalope de poulet à la bretonne, pour les mordus de l'andouille.

La Belle Escalope de poulet à la lyonnaise, pour les amateurs de charcuterie.

BETC LDC Sablé SAS 444 502 025 RCS Le Mans.

DÉCOUVREZ LA BELLE ESCALOPE AUTOUR DE **RECETTES SAINES ET GOURMANDES.**



La volaille est une viande saine et équilibrée. Grâce à sa forme généreuse et sa découpe régulière, La Belle Escalope peut s'enrouler facilement pour réaliser une multitude de recettes créatives. La Belle Escalope existe également en dinde. Comme tous les produits Le Gaulois, Les Belles Escalopes sont issues de volailles 100% françaises.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR LEGAULOIS.FR



Rendez-vous en magasin pour gagner l'un des nombreux lots ou **1€** de réduction avec La Belle Escalope. Jeu 100% gagnant sur **cuisinezvosidees.fr**

Gratin au maïs et au quinoa

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN** CUISSON : **30 MN**

■ 400 g de restes de chair de poulet cuit ■ 1 courgette ■ 200 g de quinoa ■ 300 g de maïs en boîte ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins de coriandre ■ 400 g de sauce tomate ■ 80 g d'emmental râpé ■ 1 boule de mozzarella ■ 20 g de beurre ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Cuire le quinoa selon les indications du paquet et le laisser reposer à couvert.
Couper la courgette en rondelles. Peler et hacher les oignons et l'ail. Les faire suer à la poêle 5 mn avec les rondelles de courgette dans 1 filet d'huile. Ajouter la chair de poulet hachée grossièrement, le maïs rincé et égoutté, le quinoa et la sauce tomate. Saler et poivrer.
Verser dans un plat à gratin beurré. Couvrir de la mozzarella en tranches et de l'emmental râpé. Mettre au four préchauffé à 200 °C (th. 6-7) à 10 cm du gril, faire gratiner 5 à 7 mn et servir décoré de coriandre.

ÇA CHANGE
Remplacez la sauce tomate par une béchamel légère au lait écrémé et le quinoa par du couscous (grains moyens).



PHOTOS R. MACIUJA/BAUER SYNDICATION, R. SHAW/BAUER SYNDICATION

Mijoté de hauts de cuisse aux fèves

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **40 MN** CUISSON : **30 MN**

■ 400 g de hauts de cuisse de poulet ■ 5 tranches de bacon ■ 1 poireau ■ 300 g de champignons de Paris ■ 2 oignons ■ 1 branche de céleri ■ 3 gousses d'ail ■ 1 brin de romarin ■ 100 g de fèves surgelées décortiquées ■ 15 cl bouillon de volaille ■ 1 c. à soupe de moutarde en grains ■ 3 tranches de pain de mie ■ 3 c. à soupe de farine ■ 4 c. à soupe d'huile ■ 30 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Nettoyer les champignons et les émincer. Nettoyer le poireau, effiler le céleri, les émincer. Peler et presser l'ail. Couper le bacon en morceaux.
Désosser les hauts de cuisse de poulet et retirer la peau, les couper en morceaux. Les assaisonner, les passer dans la farine et les faire dorer 5 mn à la poêle dans 2 c. à soupe d'huile, réserver.
Faire suer 5 mn le poireau à leur place avec le bacon et le céleri dans le reste d'huile. Ajouter les champignons et cuire à feu vif 5 mn. Verser le bouillon, la moutarde et le romarin effeuillé et haché. Ajouter le poulet, cuire 10 mn à couvert. Ajouter les fèves et poursuivre la cuisson 5 mn.
Faire dorer 5 mn l'ail avec le pain de mie coupé en dés à la poêle dans le beurre chaud. Parsemer sur le plat et servir.

ENCORE PLUS FONDANT
La volaille sera encore plus tendre et parfumée si vous la faites mariner dans le vin blanc la veille. Égouttez-la bien le lendemain avant de la faire rissoler.

VOLAILLE 100% FRANÇAISE
NÉE
ÉLEVÉE
PRÉPARÉE

le Gaulois

Sot-L'y-Laisse confits aux endives, pour les mordus de croquant.

Sot-L'y-Laisse confits au curry, pour les piqués d'épices.

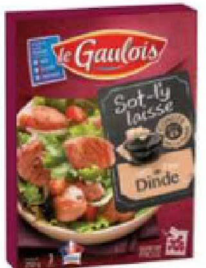
Sot-L'y-Laisse confits caramélisés au miel, pour les adeptes de douceur.

Sot-L'y-Laisse confits aux courgettes, pour les férus de légumes.

Sot-L'y-Laisse confits au gingembre, pour les amateurs de sensations fortes.

BETC LDC Sablé SAS 444 502 025 RCS Le Mans.

DÉCOUVREZ LES SOT-L'Y-LAISSE AUTOUR DE **RECETTES GOURMANDES ET ÉQUILIBRÉES.**



Le Sot-L'y-Laisse est un morceau de choix apprécié par les gourmets pour sa chair tendre et fine. Lentement confits, les Sot-L'y-Laisse Le Gaulois se marient parfaitement avec de nombreux ingrédients pour réaliser des recettes gourmandes et équilibrées. Comme tous les produits Le Gaulois, les Sot-L'y-Laisse confits sont issus de volailles 100% françaises.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR LEGAULOIS.FR

100% GAGNANT
www.cuisinezvosidees.fr
A GAGNER : 10 Robots cuiseurs Moulinex

Rendez-vous en magasin pour gagner l'un des nombreux lots ou 1€ de réduction avec les Sot-L'y-Laisse confits. Jeu 100% gagnant sur **cuisinezvosidees.fr**



En questions

FROMAGES ITALIENS
ils nous bottent !

Parmesan, gorgonzola, mozzarella sont devenus des classiques de notre cuisine. Et il existe bien d'autres délicieux fromages de la péninsule à découvrir !

Mozzarella au lait de vache ou de bufflonne, quelles différences ?

La mozzarella, fromage à pâte filée, était à l'origine au lait de bufflonne. Mais aujourd'hui la grande majorité est au lait de vache. La mozzarella di bufala di Campana AOP, plus riche en graisse, est onctueuse et goûteuse. Plus chère aussi, elle est plutôt à réserver aux préparations crues.

Le mascarpone peut-il remplacer la crème ?

Le mascarpone est un fromage frais très doux, à texture épaisse, un peu plus gras que la crème (40 % de MG, contre 30 %). Il ne permet pas de faire de chantilly. Mais il peut remplacer la crème dans une soupe ou une sauce, c'est un aussi un excellent liant pour les farces. Allégé de blanc d'œuf, il est la signature du tiramisù.

Quels fromages italiens pour un plateau ?

Composez un assortiment de saveurs et de textures différentes avec un parmigiano reggiano et un gorgonzola affinés, un taleggio à croûte lavée et pâte molle très fruitée. Au lait de brebis, proposez un pecorino, par exemple au poivre, et si vous aimez le goût fortement prononcé de brebis, essayez le fiore sardo de Sardaigne, au lait cru. Et disposez sur le plateau : noix, noisettes, figues, grains de raisins italia…

Gorgonzola, quelles différences avec les bleus ?

Ce fromage au lait de vache à pâte persillée de la région de Milan est un bleu à consistance molle alors que celui d'Auvergne et la fourme d'Ambert français sont fermes. Il peut être piquant en vieillissant comme un roquefort (au lait de brebis) ou un stilton anglais. Mais le gorgonzola que l'on trouve en grandes surfaces est crémeux et se cuisine avec beaucoup de facilité.

Que veut dire « fior di latte » ?

« Fleur de lait », c'est le petit nom que l'on a donné à la mozzarella au lait de vache, en distinction de celle d'origine au lait de bufflonne. C'est aussi un peu un argument marketing car c'est plus joli et prometteur d'afficher « fior di latte » que mozzarella au lait de vache !

Quelle mozzarella utiliser pour une pizza ?

Toute mozzarella est fondante mais la « spéciale cuisine », commercialisée sans son petit-lait, ne rend pas d'eau et du coup n'imbibe pas le fond de pâte. Elle est vendue en pain de 400 g alors que les boules en saumure pèsent 125 g. Il existe aussi de la mozzarella râpée en grosse mouture, spéciale pizzas, mais elle contient un anti-agglomérant.



APÉRO 100 % ITALIEN
Servez ces petits beignets au cœur coulant avec des tomates séchées à l'huile d'olive, du speck grillé et, côté vin, un spritz ou un prosecco.

Cromesquis à la mozzarella

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN** CONGÉLATION : **20 MN**
CUISSON : **8 MN**

■ 20 mini-mozzarellas ■ 2 œufs ■ 80 g de chapelure ■ 2 c. à soupe de sésame ■ 1 c. à café de thym frais ■ 1/2 c. à café de coriandre moulue ■ 50 cl d'huile pour friture ■ sel ■ poivre.

Égoutter les mini-mozzarellas et les éponger. Mélanger la chapelure, le sésame, le thym, la coriandre, saler et poivrer. Fouetter les œufs à part.

Passer les mini-mozzarellas dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Mettre ces cromesquis 20 mn au congélateur pour les durcir. Passer de nouveau dans l'œuf et dans la chapelure, pour obtenir une enveloppe épaisse.

Chauffer l'huile de friture dans une sauteuse, y cuire les cromesquis 3 à 4 mn en les retournant en plusieurs fournées. Prélever à l'écumoire et égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ, SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD

En questions

On dénombre plus de 300 variétés de fromages en Italie. Seuls quelques-uns sont représentés en France, mais quel délice !

La burrata est-elle une variété de mozzarella ?

Il s'agit en fait d'une « poche » de mozzarella garnie de crème et fermée avec un nœud. Une préparation à l'origine au lait de bufflonne. Plus courante au lait de vache, elle est aussi meilleur marché. Onctueuse et lactée, elle se déguste à la cuillère.

La ricotta, c'est quoi ?

La ricotta est une « recuite », élaborée à l'origine avec le petit-lait issu du caillage de lait de vache, brebis ou chèvre. Elle a son équivalent dans l'Hexagone avec la brousse ou le brocciu corse. En Italie, elle peut être fumée ou pimentée. Elle a de multiples utilisations : bruschetta, légumes farcies, quiche, cheesecake…

Parmesan et grana padano, quelles différences ?

Tous deux sont des pâtes pressées cuites d'Italie du Nord. Préparé avec le lait de la traite du soir demi-écrémé, mélangé au lait entier du matin, le parmesan est affiné 12 mois minimum. Sa saveur est plus beurrée et fruitée, sa texture devient friable en vieillissant. Le grana padano est issu des 2 traites du jour et le lait peut être plus maigre. Il est affiné au moins 9 mois, sa texture est plus compacte.

Combien de variétés de fromages en Italie ?

On dénombre plus de 300 variétés dont 34 AOP – Appellation d'Origine Protégée – reconnues au niveau européen. L'Italie est le 4e pays exportateur mondial après la France, l'Allemagne et les Pays-Bas, notamment avec les parmesan, grana padano et gorgonzola.

Quels sont ceux qui gratinent ou fondent le mieux?

Le grana padano, plus jeune que le parmesan, gratine bien et est bon marché. Essayez aussi l'asiago. Ce fromage d'Italie du Nord-Est, à pâte pressée semi-cuite et petits trous, a une consistance élastique qui s'étale sur un gratin. Le fontina du Val d'Aoste, particulièrement crémeux avec un goût de noisette, surtout le « pressato » non affiné, fera de délicieuses fondues.

Les râpés tout prêts sont-ils de bonne qualité ?

Ils dépannent pour une cuisine express et peuvent servir aux panures. Vérifiez d'abord que le sigle de l'AOP figure sur les sachets de parmesan ou de grana padano. Mais pour avoir le fruité et la fraîcheur, râpez un morceau de fromage avec une râpe en Inox à petits trous directement sur le plat.

Qu'appelle-t-on pecorino ?

Ce sont des fromages au lait de brebis à pâte pressée cuites ou mi-cuites, différents selon les régions. Dans le Latium et en Toscane, le pecorino romano a une pâte compacte et une texture cassante avec un goût salé et piquant. Plus doux, le pecorino siciliano se consomme nature, parfumé au safran, aux tomates séchées, aux grains de poivre ou encore à la roquette.



ATTENTION FRAGILE

La plupart des feuilles de lasagnes sont précuites, ce qui les fragilise ou les rend collantes lorsqu'on les ébouillante. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile à l'eau de cuisson.

Cannellonis aux épinards et ricotta

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **35 MN** CUISSON : **35 MN**

■ 200 g de ricotta ■ 75 g de grana padano ■ 6 feuilles de lasagnes ■ 300 g d'épinards surgelés ■ 1 boîte de 400 g de tomates concassées ■ 2 brins de basilic ■ 50 g de pignons de pin ■ 20 g de beurre + pour le moule ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Cuire les feuilles de lasagnes 3 par 3 dans une grande casserole d'eau bouillante salée 5 mn. Égoutter sur une plaque, couper en deux et badigeonner d'huile d'olive.

Décongeler les épinards suivant les indications du paquet, presser pour éliminer toute l'eau, puis cuire 5 mn dans 20 g de beurre. Incorporer 25 g de grana padano râpé et les pignons hachés. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Mélanger les épinards avec la ricotta, 2 pincées de noix de muscade, un peu de sel et de poivre. Répartir la farce sur les lasagnes, rouler et disposer ces cannellonis à mesure dans un plat à four beurré. Couvrir des tomates concassées et du reste de grana padano.

Cuire au four 20 mn. Laisser reposer 5 mn, parsemer de feuilles du basilic et servir.



Courgettes parmesanes

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN** MACÉRATION : **20 MN**
CUISSON : **20 MN**

- **500 g de courgettes** ■ **1/2 bouquet de persil** ■ **1/2 bouquet de ciboulette** ■ **100 g de salades mélangées** ■ **1/2 citron** ■ **125 g de parmigiano reggiano** ■ **50 g de pecorino romano** ■ **1 œuf** ■ **4 c. à soupe de lait** ■ **4 c. à soupe d'huile d'olive** ■ **1 c. à soupe de vinaigre balsamique** ■ **sel** ■ **poivre.**

Couper les courgettes en lamelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Saler et arroser de jus de citron. Laisser macérer 20 mn.

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Éponger les courgettes et les installer côte à côte sur une plaque badigeonnée de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Râper et mélanger les deux fromages, ajouter les herbes hachées, incorporer l'œuf battu et le lait.

Étaler la farce sur les courgettes, cuire au four 20 mn.

Assaisonner les salades mélangées de l'huile restante, du vinaigre, de sel et de poivre. Servir les courgettes sur un lit de salades.

JOUEZ DE LA MANDOLINE

Il sera plus pratique d'utiliser cet ustensile à lame tranchante plutôt qu'un couteau, pour émincer les courgettes, avec réglage de l'épaisseur au maximum.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD

Fruits frais (pomme, poire) et fruits secs (figue, abricot, noix…) se marient bien aux fromages italiens.

QUE FAIRE AVEC ?

DE LA BURRATA : très crémeuse, elle mérite une dégustation simple, sur un carpaccio de tomate à chair ferme, quelques feuilles de roquette et des pignons, ou encore avec des légumes grillés à l'italienne (lamelles de courgettes, d'aubergines, de poivrons).

DU GORGONZOLA : préférez le « cremoso », pas trop affiné, pour la cuisine et donc avec peu d'amertume. Il donne du caractère à une soupe de potiron, supporte les saveurs sucrées salées (figues et poires rôties). Délayé dans de la crème, il donne une excellente sauce à utiliser comme béchamel.

DE LA SCAMORZA : mozzarella affinée et fumée, sa couleur est dorée et sa consistance un peu élastique. Découpée en tranches sur des tartines, ou des poêlées de légumes, elle est fondante à souhait.

DU PECORINO ROMANO : découpé en copeaux sur une pizza à la ricotta et au jambon, dans un gratin de macaronis, associé à la mozzarella et à l'emmental, râpé sur des pâtes à la romaine avec un zeste de citron.

DU PROVOLONE : ce fromage à pâte pressée de forme ronde se découpe facilement, il est compact et peut être pané. Le piquant est original en croque-monsieur ou hamburger.

DU TALEGGIO : il apporte une note lactée puissante, un peu comme un reblochon, à un gratin de légumes ou un risotto. Mélangé avec du gorgonzola, de l'asiago et du mascarpone, il donne toute sa saveur à la polenta « taragna », spécialité de la région de Bergame, à servir avec l'osso buco.

Poires au gorgonzola et lard

POUR **4 PERSONNES** PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **30 MN**

■ 4 poires ■ 1 bouteille d'anjou rosé ■ 50 g de sucre ■ 60 g de gorgonzola ■ 8 fines tranches de lard fumé découenné ■ 15 cl de crème liquide ■ 20 g de beurre ■ 2 gousses de cardamome ■ 2 clous de girofle ■ poivre.

Coucher les poires en les serrant dans une casserole, verser le rosé, ajouter le sucre et les épices. Porter à ébullition et pocher 15 mn. Laisser refroidir les poires dans le liquide, égoutter. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Partager les poires en deux. Évider le cœur, creuser un peu la cavité centrale à la cuillère. Répartir 40 g de gorgonzola. Réunir les demi-poires, entourer de lard. Coucher les fruits dans un plat à four beurré.

Cuire 10 mn. Délayer la crème avec le reste de gorgonzola, verser dans le plat de cuisson et poursuivre la cuisson 5 mn avant de servir.



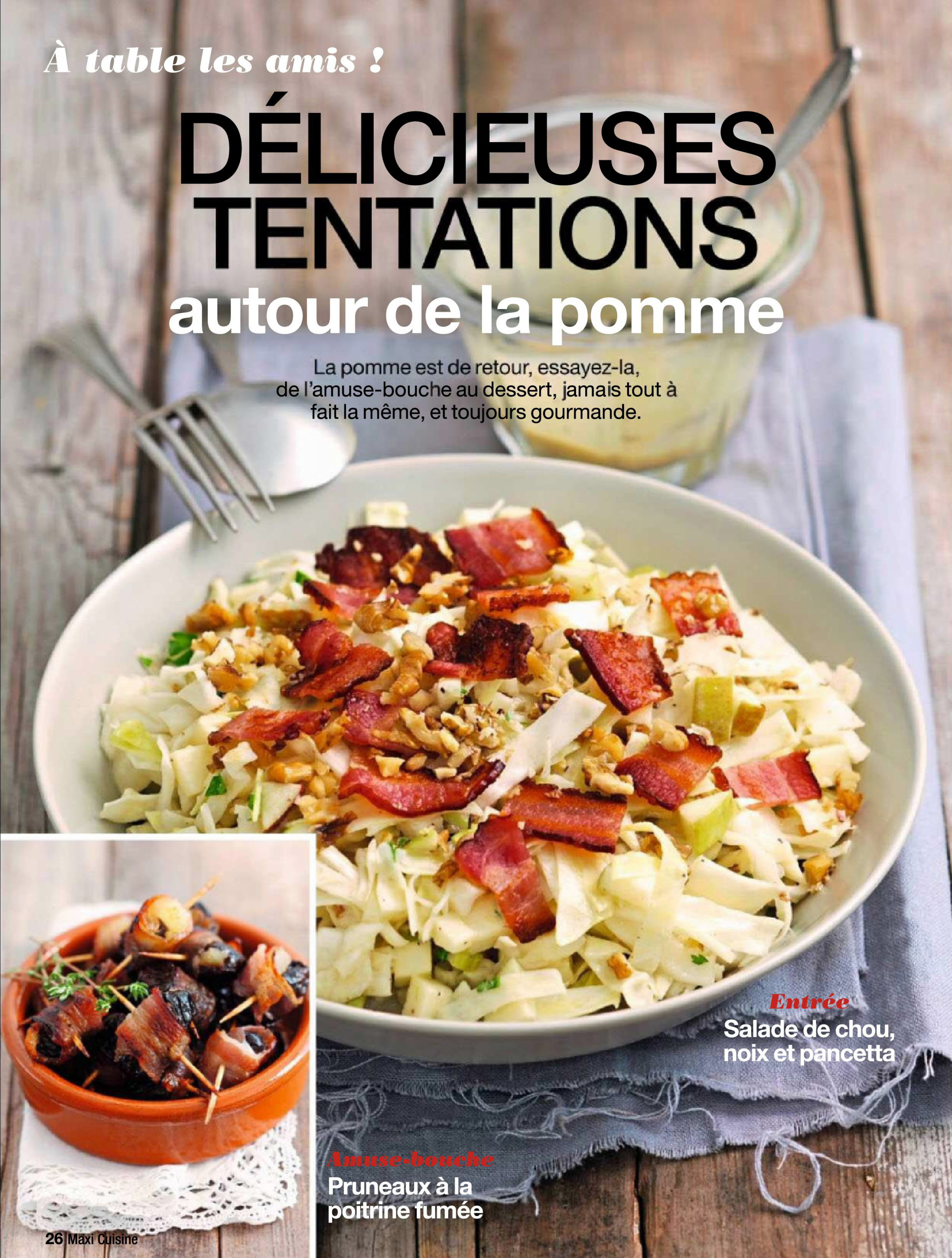
BONNES POIRES
Préférez les poires bio si vous les consommez avec leur peau. Conférence et beurré hardy tiennent bien à la cuisson.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD


JE SUIS Le Guérandais
Sel de Guérande et fier de l'être.
EBOOKDZ.COM
Posted by galsavosik
Sophie BONNET-QUESTIAU, paludière. Productrice de sel, adhérente de la coopérative.
MILLÉNAIRE
Gros Sel Guérande
Séché et Poivre noir concassé BIO
Le Guérandais
Le moulin à sel et poivre Le Guérandais :
le parfait équilibre.
Bien saler
Pour bien saler vos plats,
téléchargez gratuitement
l'appli ou connectez-vous
sur seldeguerande.fr
Télécharger dans l'App Store
Google Play
Les Salines de Guérande – Le Guérandais, Société coopérative agricole à capital variable, RCS Saint-Nazaire 349 241 315.
2016 – Crédits photos : Lookfood, S. Colard.

DÉLICIEUSES TENTATIONS autour de la pomme

La pomme est de retour, essayez-la, de l'amuse-bouche au dessert, jamais tout à fait la même, et toujours gourmande.



Entrée
Salade de chou, noix et pancetta

Amuse-bouche
Pruneaux à la poitrine fumée



Notre conseil vin

Entre acidité et moelleux, un cidre brut, 100 % pur jus, aux arômes de pomme acidulée et note d'agrume et d'ananas, à la bulle discrète et fine, sera parfait. À utiliser pour la recette et servir à 12 °C avec le plat.
L'Inimitable, cidre brut Sassy, 6,90 €.
(Adresses page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Plat
Poulet aux deux pommes

Dessert
Strudel pommes-coings

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, PRESSE

À table les amis ! Autour de la pomme



Pruneaux à la poitrine fumée

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MN**
CUISSON : **5 MN**

■ 18 pruneaux dénoyautés (250 g environ) ■ 9 longues tranches fines de poitrine fumée ■ 1 pomme granny smith ■ 2 brins de thym.

Couper en 2 les tranches de poitrine fumée. Peler et couper la pomme en 2, puis recouper en 18 bâtonnets.
Poser 1 bâtonnet de pomme contre chaque pruneau, les entourer d'1/2 tranche de poitrine fumée, puis piquer avec un cure-dent pour maintenir l'ensemble. Poser sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé, en les espaçant légèrement. Parsemer de feuilles de thym.
Cuire 4 à 5 mn sous le gril du four en surveillant la cuisson pour que les piques ne brûlent pas.
Laisser tiédir avant de disposer dans un plat de service, servir aussitôt.

D'AUTRES IDÉES FACILES
De la même façon, vous pouvez réaliser des bouchées avec des magrets de canard fumés à la place de la poitrine fumée, dégraissés ou pas selon votre goût. Vous pouvez également glisser le morceau de pomme dans le pruneau, à l'emplacement du noyau.



Salade de chou, noix et pancetta

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **3 MN**

■ 12 tranches de pancetta ■ 1 beau chou blanc pommé ■ 3 pommes ■ 2 c. à soupe de persil haché ■ 60 g de cerneaux de noix ■ 1 c. à soupe de moutarde forte ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe d'huile de noix ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ sel ■ poivre.

Détacher les feuilles du chou, retirer la côte centrale. Laver soigneusement les feuilles, bien les égoutter. Les superposer et les émincer finement sur une planche.
Laver les pommes, les épépiner et les couper en dés.
Mélanger dans un bol la moutarde, le vinaigre, un peu de sel et de poivre. Émulsionner avec 4 c. à soupe d'huile d'olive et l'huile de noix.
Mélanger dans un grand saladier le chou émincé, les dés de pommes et la vinaigrette. Réserver au frais.
Couper les tranches de pancetta en lanières et les faire rissoler 3 à 4 mn à la poêle dans l'huile d'olive restante. Concasser les cerneaux de noix.
Servir la salade de chou parsemée des lanières de pancetta, des noix concassées et du persil haché.

GAIN DE TEMPS
Lavez le chou, coupez-le en 6 et retirez le trognon. Passez les morceaux dans un mixeur muni d'une râpe grossière.



Poulet aux deux pommes

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
MARINADE : **3 H**
CUISSON : **1 H 05**

■ 12 pilons de poulet ■ 4 pommes bio (type reinette, golden) ■ 500 g de petites pommes de terre (roseval ou charlotte) ■ 1 orange non traitée ■ 20 cl de cidre brut ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 2 brins de thym ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 1 c. à soupe de graines de coriandre concassées ■ sel ■ poivre.

Mettre les pilons de poulet dans un plat creux, ajouter le cidre, le vinaigre, le zeste de l'orange râpé et son jus, les feuilles du thym et les graines de coriandre. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mariner 3 h.
Brosser les pommes de terre sous un filet d'eau, cuire 20 mn à l'eau bouillante salée avec la peau. Les égoutter et les couper en 2.
Couper les pommes en quartiers sans les peler, les épépiner. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Disposer les pilons, les quartiers de pommes et les demi-pommes de terre dans un grand plat à four. Arroser de la marinade et répartir le beurre en parcelles. Cuire 45 mn au four, servir aussitôt.

PLUS FRUITÉ
Vous pouvez aussi réaliser cette recette en ne mettant que des fruits : poires, pruneaux préalablement réhydratés, cerneaux de noix…



Strudel pommes-coings

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **1 H** CUISSON : **1 H**

La pâte : ■ 150 g de farine ■ 1 œuf ■ 4 à 5 c. à soupe d'eau tiède ■ huile ■ 1 pincée de sel.
La farce : ■ 500 g de pommes fermes ■ 300 g de coings ■ 1 c. à café de cannelle ■ 200 g de sucre roux ■ 100 g de raisins secs ■ 2 c. à soupe de rhum (facultatif) ■ 40 g de beurre ■ sucre glace.

Faire macérer les raisins dans le rhum (ou du thé noir tiède) 1 h.
Mélanger la farine, l'œuf, 2 c. à soupe d'huile et le sel dans un saladier. Ajouter l'eau au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte souple et non collante. Former une boule, la badigeonner d'huile et laisser reposer 30 mn à couvert à température ambiante.
Porter à ébullition 50 cl d'eau avec 125 g de sucre. Ajouter les coings pelés et râpés à la râpe à gros trous, cuire 15 mn à petits frémissements. Égoutter.
Peler et couper les pommes en petits morceaux. Mélanger avec le coing, la cannelle, 75 g de sucre et les raisins réhydratés. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Étaler la pâte finement au rouleau sur un torchon fariné, puis l'étirer délicatement du centre vers les bords avec les doigts. Badigeonner de la moitié du beurre fondu. Disposer le mélange de fruits en forme de boudin au milieu.
Rabattre un côté de la pâte, puis l'autre. Souder en pinçant les bords, rabattre les extrémités côté soudure.
Poser le strudel côté soudure dans un plat à four beurré. Badigeonner de beurre. Cuire 45 mn au four. Laisser refroidir, saupoudrer de sucre glace.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD


Rouy


Rouy
Riche de Saveurs
Saveur de l'année
2016



LA CRANBERRY

un super-fruit !

Cette petite baie américaine fait désormais partie de notre quotidien. Conseils et recettes pour s'en régaler au mieux !

Drôle de nom

Si elle a un nom bien français, « canneberge », on préfère l'appeler pas son petit nom anglais, « cranberry », qui vient du mot « crane-berry » (baie de grue) car ses jolies fleurs ressemblent à des têtes de grues.

Une récolte originale

Elle est cultivée en Amérique du Nord dans de grands bassins sablonneux : l'eau protège la plante du gel et, quand l'heure de la récolte est arrivée (en septembre-octobre), les fruits détachés qui flottent à la surface sont faciles à recueillir. Une partie des baies sont vendues fraîches ou surgelées, une autre est transformée en jus, confitures, fruits séchés…

À distinguer de l'airelle

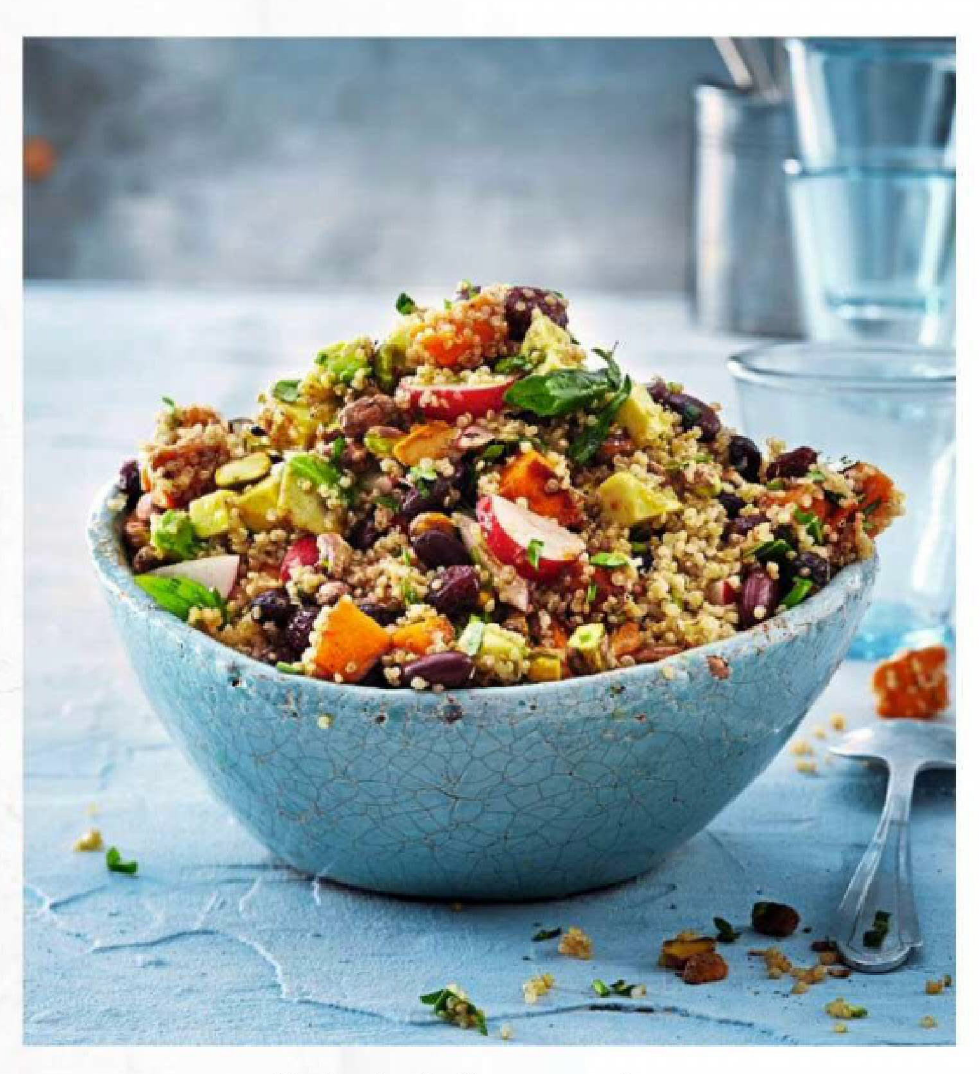
La cranberry se distingue de l'airelle d'Europe du Nord par sa taille plus importante, sa forme plus allongée et sa chair bien ferme. Mais toutes deux sont très acides et ne se consomment pas crues : il faut les faire revenir avec un peu de sucre. S'il arrive que l'on trouve des barquettes de cranberries fraîches à l'automne, c'est surtout en jus ou séchée qu'on la trouve dans nos rayons. Préférez les 100 % pur jus à ceux additionnés d'eau et de sucre, quitte à ajouter un peu de pur jus d'orange pour atténuer l'acidité. Les versions séchées s'utilisent comme des raisins secs : dans les salades, cakes, mueslis, tajines…

Son truc en plus

Elle renferme des antioxydants particuliers qui empêchent l'adhésion des mauvaises bactéries. Un verre de pur jus de cranberry tous les matins est ainsi très efficace pour lutter contre les infections urinaires récidivantes. Un remède naturel et gourmand !

Les bons compagnons

Viandes : poulet, canard, porc
Poissons : saumon, cabillaud, hareng
Légumes : endive, chou blanc, mâche
Fruits : pomme, poire, amande, pistache
Fromages : chèvre, brie, comté, cheddar



Salade folle au quinoa

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **30 MN** REPOS : **2 H**

■ 150 g de quinoa ■ 1 patate douce ■ 8 radis ■ 1 avocat ■ 1 petite boîte de haricots rouges ■ 2 c. à soupe de cranberries séchées ■ 2 c. à soupe de pistaches décortiquées ■ 3 brins de basilic ■ 1 citron ■ huile d'olive ■ paprika ■ sel ■ poivre.

Mettre à réhydrater les cranberries dans un bol d'eau chaude. Peler la patate douce, la couper en dés, arroser d'1 filet d'huile et faire rôtir 25 à 30 mn au four préchauffé à 180 °C (th. 6) en mélangeant 2 fois.

Rincer le quinoa dans une passoire. Le cuire à l'eau bouillante salée 15 mn, il doit rester légèrement croquant.

Égoutter les haricots rouges, bien les rincer. Laver les radis, les couper en tranches fines. Peler l'avocat, le couper en dés et citronner. Concasser les pistaches. Ciseler le basilic.

Mélanger dans un saladier 3 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron restant, un peu de paprika, sel et poivre. Ajouter tous les ingrédients préparés, mélanger. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Bien équilibré
Vous pouvez remplacer les haricots rouges par des pois chiches. L'association légumes secs-quinoa permet d'avoir un plat végétarien complet.

RETROUVEZ SA SAVEUR DANS…

JUS. Un 100 % pur jus de cranberry, sans sucre ajouté, pour faire le plein d'antioxydants en gardant la ligne. *Jardin Bio, 5,49 € les 50 cl.*

CHOCOLAT. Cranberry, amande, cacao, que des ingrédients bons pour la santé ! Le plus dur sera de s'en tenir aux 2 carrés recommandés. *Nestlé, 3,39 € les 195 g.*

MUESLI. Pour commencer la journée du bon pied, un muesli riche en superfruits : cranberries, cerises, baies de goji. *Carrefour bio, 3,85 € les 500 g.*

BISCUITS. On a craqué pour ces sablés bien croquants qui marient cranberry et germe de riz, antioxydants et vitamines ! *Gerblé, 2,29 € les 132 g.*

PHOTOS SUCRÉ SALÉ, FOOD & FOTO, HAMBURG, PRESSE



Rôti de porc aux fruits

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **1 H**

■ 1 rôti de porc d'environ 1,2 kg, découpé dans le filet ■ 2 échalotes ■ 250 g de cranberries fraîches ou surgelées ■ 1/2 ananas ■ 2 pommes ■ 2 c. à soupe de cassonade ■ 60 g de beurre ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 1 feuille de laurier ■ 2 brins de thym ■ sel ■ poivre.

Peler et émincer les échalotes. Les faire revenir dans la moitié du beurre, ajouter les cranberries, la cassonade, un peu de sel et de poivre. Laisser cuire 10 mn, réserver.
Couper le rôti de porc en deux dans l'épaisseur sans aller jusqu'au bout. L'ouvrir comme un livre sur le plan de travail, le garnir de la moitié des cranberries, puis le refermer et le ficeler bien serré.
Faire dorer le rôti de porc dans une cocotte dans le beurre restant. Réserver sur une assiette.
Peler et ôter les yeux noirs de l'ananas. Peler les pommes. Couper en morceaux ces deux fruits. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Faire dorer les pommes et l'ananas dans la cocotte, ajouter les cranberries restantes et poser le rôti dessus. Verser le bouillon de volaille, ajouter la feuille de laurier et les brins de thym, saler et poivrer. Couvrir et enfourner 45 mn.
Servir chaud, éventuellement accompagné de riz basmati.

Variante
Vous pouvez également préparer cette recette avec 150 g de cranberries séchées réhydratées dans de l'eau chaude. Dans ce cas, ne mettez pas de cassonade.

Camembert à la québécoise

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **5 MN** REPOS : **1 H**

■ 2 camemberts pas trop faits ■ 8 c. à café de confiture de cranberries ■ 50 g de farine ■ 2 blancs d'œufs ■ 100 g de chapelure ■ huile de friture.

Découper 8 disques de camembert à l'aide d'un petit emporte-pièce. Insérer un peu de confiture à l'intérieur à l'aide d'une cuillère.
Passer les morceaux de camembert dans la farine, puis dans les blancs d'œufs légèrement battus et enfin dans la chapelure en appuyant pour qu'elle adhère. Réfrigérer 1 h.
Chauffer l'huile de friture. Y plonger les morceaux de camembert panés 2 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égoutter sur du papier absorbant.
Servir chaud avec une salade verte.

Bien farci
À défaut de confiture de cranberries, utilisez 100 g de cranberries mises à réhydrater la veille dans 15 cl de jus de pomme.




LA SAVEUR
EST À L'INTÉRIEUR
Del Monte
Quality
PÊCHES
DEMI-FRUITS
EN JUS
Del Monte
Quality
ANANAS
TRANCHES
AU JUS
Del Monte
POIRES DEMI-FRUITS
HALVE PEREN
Del Monte
Del Monte
Quality
delmonteeurope.fr

Potiron, potimarron, butternut…

COURGES GOURMANDES

Profitez de la saison de ces belles cucurbitacées pour concocter de bons petits plats automnaux !



Omelette du jardinier

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN**
CUISSON : **25 MN**

■ 400 g de courge butternut ■ 8 œufs ■ 60 g de jambon fumé ■ 60 g d'épinards ■ 60 g de beurre ■ 30 g d'emmental râpé ■ 2 échalotes ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1 pincée de noix de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

Éliminer l'écorce et les graines de la courge, couper la pulpe en petits morceaux. Les cuire 10 mn à la vapeur, puis les éponger sur du papier absorbant.

Faire revenir 3 mn les feuilles d'épinards dans 10 g de beurre chaud, les égoutter et les hacher grossièrement. Émincer le jambon.

Peler et hacher les échalotes, les poêler 5 mn dans 30 g de beurre, ajouter les morceaux de courge, mélanger et poursuivre la cuisson 5 mn.

Battre les œufs en omelette, incorporer les épinards, le jambon, le fromage râpé et la courge avec les échalotes. Assaisonner de noix de muscade, sel et poivre.

Chauffer l'huile et le beurre restant dans une grande poêle, verser la préparation et cuire 6 à 7 mn à feu doux. Retourner l'omelette sur une grande assiette et la faire glisser dans la poêle pour cuire l'autre face 4 à 5 mn. Servir aussitôt.

Au four
Versez la préparation dans un poêlon en fonte ou dans un moule à manqué beurré et enfournez 20 mn à 210 °C (th. 7).



Velouté de potiron à la thaïe

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **25 MN**

■ 600 g de potiron ■ 8 crevettes cuites décortiquées ■ 10 cl de crème de coco ■ 2 cives ■ 1 tige de citronnelle ■ 15 g de gingembre frais ■ 1 gousse d'ail ■ 1 citron vert non traité ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 petit piment frais (facultatif) ■ sel ■ poivre.

Éliminer l'écorce et les graines du potiron, le couper en cubes. Nettoyer les cives, émincer la partie blanche, réserver les tiges vertes. Émincer le bulbe tendre de la citronnelle. Peler et émincer le gingembre et la gousse d'ail.

Faire rissoler tous ces ingrédients 5 mn à feu vif dans l'huile d'arachide, verser 75 cl d'eau bouillante, saler et poivrer, ajouter le zeste râpé du citron vert. Cuire 20 à 25 mn à feu doux.

Fouetter le jus de citron vert avec l'huile de sésame. En assaisonner les crevettes. Ajouter le vert de cives ciselé et le piment épépiné et émincé (facultatif).

Mixer la préparation au potiron, incorporer la crème de coco et vérifier l'assaisonnement. Répartir dans des bols, garnir des crevettes décortiquées et servir aussitôt.

Pas de cives ?
Utilisez des oignons nouveaux ou bien ajoutez un peu de ciboulette.

PHOTOS S. HAWKINS/BAUER SYNDICATION



LE SAVIEZ-VOUS ?

• **Les cucurbitacées sont une grande famille** qui renferme près de 800 espèces ! Outre les courges, elle comprend aussi le concombre, la courgette, la pastèque, le cornichon...
• **Les courges ne sont pas des légumes** même si on les consomme en plat. En effet, botaniquement ce sont des fruits, car ils succèdent à des fleurs et renferment des graines.
• **Les courges sont originaires d'Amérique du Sud**, même si on les cultive et on les déguste maintenant partout dans le monde.
• **La citrouille se distingue du potiron** par sa taille plus grosse et sa chair plus filandreuse. On la réserve à l'alimentation animale… ou à la décoration d'Halloween !

Hachis revisité à l'agneau

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **55 MN**

■ 1 kg de courge muscade ■ 500 g de viande d'agneau hachée (épaule) ■ 2 pommes de terre à chair farineuse (bintje) ■ 80 g de cheddar râpé ■ 50 g de beurre ■ 1 oignon ■ 1 carotte ■ 1 tomate ■ 2 gousses d'ail ■ 6 brins de coriandre fraîche ■ 25 cl de bouillon de volaille ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de cumin ■ 1 pincée de cannelle ■ sel ■ poivre.

Peler et épépiner la tomate, la couper en petits morceaux. Peler et émincer l'oignon, la carotte et les gousses d'ail, les faire rissoler 5 mn dans l'huile d'olive.
Ajouter l'agneau haché, mélanger et faire rissoler 5 mn. Ajouter la tomate, la coriandre ciselée, les épices, saler et poivrer, verser le bouillon et laisser mijoter 15 mn à feu doux.
Éliminer l'écorce et les graines de la courge, peler les pommes de terre. Couper ces légumes en gros cubes et les cuire 20 mn à la vapeur. Les réduire en purée, incorporer le beurre et le cheddar, saler et poivrer. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Verser la préparation à l'agneau dans le fond d'un plat à gratin, couvrir d'une couche de purée et enfourner 30 à 40 mn. Servir chaud dans le plat de cuisson. Accompagner d'une salade verte pour un repas équilibré.

Pratique !
Pour conserver, congeler et cuire au four le hachis, Alfapac propose des barquettes en aluminium de différentes tailles, de la portion individuelle au plat familial. 3,90 € les 10 barquettes de 1 l avec couvercles.



Mini-potimarrons farcis

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **40 MN**

■ 4 petits potimarrons ■ 200 g de gorgonzola ■ 3 échalotes ■ 30 g de pignons ■ 4 brins de persil ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Couper un chapeau à chaque potimarron, retirer les graines à la cuillère. Les cuire 15 mn à la vapeur, puis les évider délicatement en conservant 1 cm de pulpe. Couper en petits dés la pulpe recueillie.
Ciseler finement le persil. Peler et émincer les échalotes, faites-les rissoler dans l'huile d'olive, puis ajouter la pulpe de potimarrons, le hachis de persil, les pignons, un peu de sel et de poivre, cuire 5 mn.
Laisser refroidir avant d'incorporer à la fourchette le fromage coupé en petits morceaux. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Garnir les coques de potimarron avec la farce au fromage et enfourner 15 à 20 mn, déguster dès la sortie du four.

Astuce
Si vous ne trouvez pas de petits potimarrons, prenez-en deux et coupez-les en deux.



Feuilleté à la fourme d'Ambert

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **1 H 05**

- **1 potimarron (1,5 kg environ)**
- **2 rouleaux de pâte feuilletée**
- **250 g de fourme d'Ambert**
- **80 g de beurre**
- **1 c. à soupe de sucre roux**
- **1 brin de romarin**
- **1 jaune d'œuf**
- **sel**
- **poivre.**

Rincer le potimarron, le couper en petits quartiers, éliminer les graines. Chauffer le beurre dans une cocotte en fonte, ajouter le potimarron, saupoudrer de sucre et le faire rissoler 5 mn.

Ajouter le romarin grossièrement ciselé, saler et poivrer, baisser le feu et cuire 40 mn à couvert. Augmenter le feu et retirer le couvercle 10 mn avant la fin, pour faire évaporer tout le jus, laisser refroidir. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Dérouler les pâtes et découper 2 disques de 24 cm de diamètre. Poser un disque sur une plaque tapissée de papier cuisson, garnir de potimarron sans aller jusqu'aux bords. Répartir le fromage coupé en languettes.

Badigeonner les bords de pâte de jaune d'œuf diluée avec 2 c. à soupe d'eau. Poser le second, appuyer sur les bords pour les souder. Badigeonner de jaune d'œuf, piquer avec un cure-dent et enfourner 20 à 25 mn. Déguster chaud avec une salade de mâche.

Pas d'épluchage !
La peau du potimarron devient très tendre en cuisant et elle donne une belle coloration à la préparation.



Notre conseil vin
Un vin friand, aux tannins présents mais souples comme cet AOC côtes-du-forez vieilles vignes, très aromatique convient très bien à ce plat.
Clos de Chozieux, AOC côtes-du-forez, 5,70 €.
(Adresses page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

B. STEVENS/ BAUER SYNDICATION, W. MEPPEM/BAUER SYNDICATION, SUCRÉ SALÉ, PRESSE

Leçon de cuisine N°28

LE BŒUF WELLINGTON



Une préparation un peu sophistiquée pour un repas festif, plus facile à réaliser qu'il n'y paraît. Son résultat, épatant et délicieux, est toujours apprécié !

Qu'il soit nommé bœuf « en croûte » ou « Wellington », la recette de base est la même : un filet enrobé d'une garniture à base de champignons, le tout enveloppé d'une pâte et cuit au four. Résultat ? Une appétissante croûte dorée enferme et renforce la saveur de la viande, et la garde bien tendre et juteuse. La pâte, plus ou moins moelleuse ou croustillante, se sert en garniture, complétée au choix de haricots verts, purée de potimarron ou de châtaignes ou encore d'écrasé de pommes de terre aux truffes.

Aller-retour en Angleterre

En France, la recette est préparée avec une pâte brisée ou briochée. La version anglaise, dite Wellington, réalisée avec de la pâte feuilletée, tient son nom du premier duc de ce nom, vainqueur de Napoléon à Waterloo. La raison est restée floue. Le filet de bœuf en croûte était en vogue sous l'Empire : était-ce une volonté de rendre hommage au vainqueur, qui raffolait de ce plat ? Certains évoquent aussi un surnom moqueur, dû à la forme tubulaire du plat, rappelant celle des bottes du duc, qui les portait à mi-mollet et non au genou comme ses soldats… Quoi qu'il en soit, cette version feuilletée du bœuf en croûte compte parmi les classiques de la gastronomie anglaise, et est revenue dernièrement réveiller de notre côté de la Manche la tradition oubliée du bœuf en croûte. Pour le plus grand bonheur des gourmets, et des cuisiniers organisés, car ce plat se prépare à l'avance !

POUR **4 PERSONNES** PRÉPARATION : **25 MN** CUISSON : **30 MN** REPOS : **30 MN**

- **800 g de filet de bœuf sans barde ni ficelle**
- **1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire**
- **200 g de champignons de Paris**
- **1 petite boîte de pâté de foie ou de bloc de foie gras (facultatif)**
- **2 échalotes**
- **5 brins de persil**
- **1 œuf**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre concassé.**



Notre conseil vin

Un bordeaux rouge rond, souple, joliment fruité, avec des notes épicées, comme le C de Courteillac, à servir à 16 °C, au bon rapport qualité-prix.
C de Courteillac 2014, domaine de Courteillac, 7 €.
(Adresses page 80)

Couper champignons et échalotes en petits dés. Chauffer 1 filet d'huile, y mettre à colorer le filet sur toutes ses faces. Réserver sur une grille pour égoutter le jus, laisser refroidir.



Faire suer les échalotes et les champignons dans la même poêle avec un peu d'huile, laisser cuire 5 mn en mélangeant, puis ajouter les feuilles ciselées du persil. Saler. Laisser refroidir 30 mn au moins.



Dérouler la pâte feuilletée sur son papier sulfurisé. Étaler le pâté de foie au centre de la pâte et couvrir de farce aux champignons.



Poivrer généreusement le filet de tous côtés, le saler, puis le poser sur la farce.



Badigeonner au pinceau un des bords de la pâte d'œuf battu avec un peu d'eau.



Replier l'autre bord sur le bœuf, en coupant l'excédent de pâte, puis rabattre le côté de pâte avec l'œuf dessus.



Dorer la pâte au pinceau avec l'œuf. Décorer le dessus avec des motifs (croisillons, fleurs…) découpés dans la pâte retirée, badigeonner du reste d'œuf. Cuire au four préchauffé à 180 °C, de 30 à 40 mn, pour une viande saignante ou à point.

À FAIRE

✔ Préparer le tout à l'avance, emballer dans un film et réserver au réfrigérateur. Déballer, badigeonner de jaune d'œuf dilué et cuire au dernier moment. Compter 3 à 4 mn de cuisson en plus.
✔ Vérifier la température de la viande à cœur avec un thermomètre sonde : bleue à 50 °C environ, saignante à 55 °C, à point à 60 °C, bien cuite, autour de 70 à 75 °C.
✔ Servir avec une sauce madère : faire revenir 1 échalote hachée dans du beurre, déglacer la poêle avec 4 c. à soupe de madère, ajouter 12 cl de fond de veau et laisser épaissir à feu moyen. Saler, poivrer.

À NE PAS FAIRE

✔ Attendre avant de servir ferait ramollir la pâte : servez aussitôt après la cuisson, entier ou coupé en tranches.
✔ Cuire à l'avance ce plat est une mauvaise idée et donnerait un filet de bœuf froid ou trop cuit après réchauffage, tandis que son jus détrempe et ramollit trop le feuilletage.

Le mois prochain : leçon n° 29, terrine de foie gras aux pistaches et aux cranberries

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, PRESSE



UN PAQUET VRAIMENT CADEAU !

Que ce soit des confitures maison ou des pots du commerce, emballez-les avec art !

Chouettes silhouettes

Des pots de confiture mis dans des sachets en papier attachés par de beaux rubans, le tout décoré de fruits (selon la confiture) découpés dans du carton.



Des boutons et des mots

Une jolie ficelle ou un ruban avec des perles, des boutons et des cubes avec les lettres des destinataires suffisent à donner une touche originale à un pot de confiture maison.

Version recyclage

Une boîte de conserve repeinte, des capsules de soda collées avec le nom de votre ami ou le parfum de la confiture, du papier de soie… et le tour est joué ! Voici un paquet cadeau pas banal !

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD

10 idées avec p.42/53
Ultra-faciles p.43
À l'improviste p.45
Légers p.47
Express p.49
Prêts à l'avance p.51

Les bons petits plats du quotidien



Notre coup de cœur

CHAUSSONS AUX CHAMPIGNONS

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN** CUISSON : **30 MN**

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 poireau
- 250 g de champignons de Paris
- 250 g de ricotta
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 10 g de beurre
- noix de muscade
- sel, poivre

Laver soigneusement le poireau, l'émincer finement. Rincer, sécher et hacher les champignons. Faire dorer le poireau dans le beurre, ajouter les champignons. Laisser cuire 10 mn jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

Retirer du feu, ajouter la ricotta et l'œuf, assaisonner de sel, poivre et muscade. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

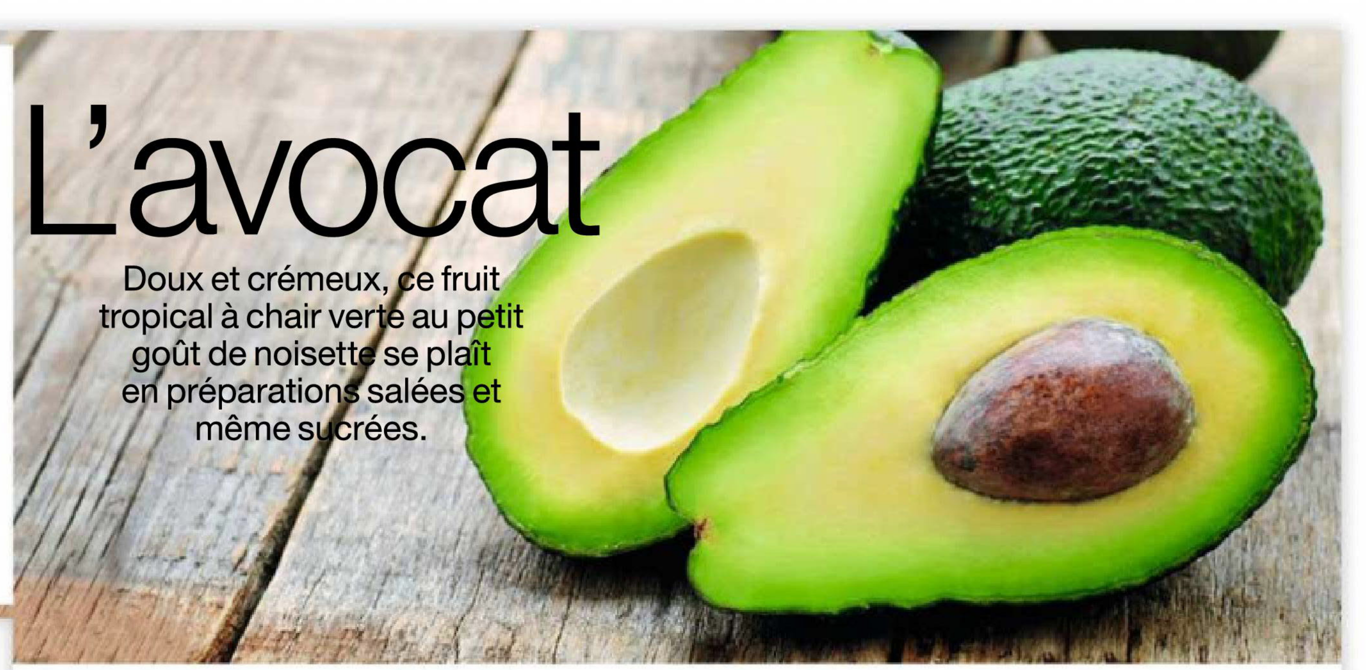
Découper 4 cercles dans la pâte brisée. Déposer la farce sur la moitié des cercles, humecter les bords, plier en chaussons et souder les bords en appuyant avec les dents d'une fourchette.

Badigeonner les chaussons de jaune d'œuf délayé avec un peu d'eau et enfourner 20 à 25 mn. Servir chaud avec une salade.

Pratique
Vous pouvez congeler les chaussons une fois farcis. Dans ce cas, dorez à l'œuf au moment de les cuire et prolongez la cuisson de 10 mn.

PHOTO SUCRÉ SALÉ

12 idées avec L'avocat



Doux et crémeux, ce fruit tropical à chair verte au petit goût de noisette se plaît en préparations salées et même sucrées.

1 *Guacamole* Peler et dénoyauter 2 avocats mûrs. Écraser la chair à la fourchette en incorporant peu à peu le jus de 2 citrons verts. Assaisonner d'1 pincée de sel et d'1/2 c. à café de Tabasco vert. Ajouter 2 c. à soupe de coriandre hachée. Parsemer de dés de tomate.

2 *Rosace aux crevettes* Peler et dénoyauter 3 avocats, les couper en lamelles. Les déposer en rosace sur 4 assiettes. Arroser de jus de citron, saler et poivrer. Mélanger 200 g de crevettes roses décortiquées avec 1,5 c. à soupe de ciboulette hachée, 2 c. à soupe de vinaigrette, 2 c. à soupe de jus d'orange. Répartir au centre des rosaces.

3 *Salade des Andes* Rincer et cuire 10 mn à l'eau bouillante salée 150 g de quinoa. L'égoutter et le rafraîchir. Couper en deux 2 avocats, ôter les noyaux, faire des billes avec une cuillère parisienne. Les mélanger au quinoa avec 2 oignons hachés, 3 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron, 1 pincée de sel et de poivre.

4 *Salsa mexicaine* Mixer la chair de 2 avocats avec 2 tomates pelées épépinées, 2 oignons blancs pelés, le jus d'1 citron vert. Saler et poivrer. Incorporer 12 olives vertes émincées, 2 c. à soupe de coriandre hachée. Servir avec un poisson grillé.

5 *Tartare aux olives* Couper en dés 3 avocats, 20 olives vertes et 2 courgettes jaunes. Mélanger les dés avec 2 c. à soupe de coriandre hachée, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron. Saler et poivrer. Répartir dans des ramequins, tasser et réfrigérer au moins 1 h. Démouler sur des assiettes et verser autour un cordon de vinaigrette.

6 *Makis végétariens* Couper en lamelles 2 courgettes dans la longueur. Les blanchir 30 secondes à l'eau bouillante salée, égoutter. Couper en bâtonnets 2 avocats pelés et dénoyautés et 1/2 concombre pelé et épépiné. Répartir les bâtonnets et 2 c. à café de ciboulette ciselée sur 4 lamelles de courgettes posées côte à côte. Former un rouleau, le couper en makis et servir avec une sauce soja.

7 *Mignon de veau, sauce verte* Mixer la chair de 2 avocats avec le jus d'1 citron. Poêler 12 tranches de filet mignon de veau 5 à 6 mn de chaque côté dans 1 filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Déglacer avec le jus d'1 citron et 1/2 verre de Noilly. Lier le jus avec la purée d'avocat.

8 *Verrines aériennes* Mixer la chair de 2 avocats avec 2 c. à soupe de jus de citron. Réserver. Fouetter en chantilly 4 c. à soupe de crème fleurette. Incorporer 1 blanc d'œuf battu en neige et la purée d'avocat. Saler et poivrer. Répartir dans des verrines. Ajouter des dés de pamplemousse et de saumon fumé.

9 *Salade au surimi* Couper 2 avocats, ôter les noyaux. Couper la chair en dés. Les mélanger avec 2 oignons blancs hachés, 2 tomates en dés, 180 g de miettes de surimi, 3 c. à soupe de vinaigrette. Saler et poivrer.

10 *Mousse aux framboises* Mixer la chair de 2 avocats avec 1,5 c. à soupe de jus d'orange. Faire un sirop avec 60 g de sucre. Le verser sur 2 blancs d'œufs battus en neige avec 1 sachet de sucre vanillé. Incorporer la purée d'avocat. Verser la mousse dans des coupes. Placer au frais. Servir parsemé de 100 g de framboises décongelées.

11 *Soufflé en coque* Couper 2 avocats en deux. Garder les coques. Mixer la chair avec 1 pincée de vanille en poudre, 40 g de chocolat blanc râpé, 2 pincées de zeste de citron vert. Battre 4 blancs d'œufs en neige en versant peu à peu 50 g de sucre. Incorporer la purée d'avocat. Verser dans les coques. Cuire 6 à 8 mn au four à 250 °C.

12 *Gâteau à l'avocat* Mélanger 50 g de beurre avec 120 g de sucre, 2 avocats mixés en purée avec le jus d'1/2 citron. Incorporer 3 jaunes d'œufs, 120 g de farine, 1/2 sachet de levure, 80 g de poudre d'amande. Incorporer 3 blancs battus en neige. Verser dans un moule beurré. Cuire 45 mn au four à 180 °C.



Recettes ultra-faciles

GRATIN DE LÉGUMES

Petit prix

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MN** CUISSON : **40 MN**

- 700 g de brocolis
- 500 g de carottes
- 400 g de tortellini au fromage
- 100 g de gorgonzola
- 100 g de gouda
- 2 c. à soupe de farine
- 20 cl de lait
- 20 cl de bouillon de légumes
- 30 g de beurre
- noix de muscade
- sel, poivre



Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et mélanger rapidement. Verser le bouillon et le lait, laisser épaissir en remuant. Assaisonner de noix de muscade, sel et poivre. Incorporer le gorgonzola émietté et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Laver et détailler les brocolis en fleurettes, les cuire 5 mn. Peler et couper les carottes en cubes. Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Mettre les pâtes et les légumes dans un plat à gratin. Napper de sauce au gorgonzola et parsemer de gouda râpé. Cuire 30 mn et servir chaud.

Vive les restes !
Cette recette est idéale quand on a un reste de pâtes et de légumes.

CAKE MÉDITERRANÉEN

POUR **4-6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN** CUISSON : **40 MN**

- 250 g de farine + pour le moule
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1/2 bocal de tomates séchées à l'huile d'olive
- 60 g de pignons de pin
- 150 g de chèvre frais
- 10 cl de lait
- 1/2 bouquet de basilic
- 60 g de fromage râpé
- beurre
- sel, poivre



Égoutter les tomates séchées, réserver 8 cl d'huile, et les couper en morceaux. Rincer et ciseler le basilic. Griller à sec les pignons de pin. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter les œufs, l'huile réservée et le lait, bien mélanger. Incorporer le chèvre frais écrasé. Saler et poivrer.

Ajouter à la pâte les morceaux de tomates, le basilic, les pignons et le fromage râpé. Verser dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfourner 40 mn environ. Laisser refroidir avant de déguster.

Variante
Prenez des tomates séchées avec des câpres qui apporteront une petite note acidulée.

MUFFINS TOUT CHOCOLAT

POUR **12 MUFFINS**
PRÉPARATION : **15 MN** CUISSON : **20 MN**

- 250 g de farine
- 25 g de cacao en poudre
- 120 g de cassonade
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 100 g de beurre fondu + pour les moules
- 1/2 sachet de levure chimique
- 75 g de chocolat noir
- sel



Mélanger dans un saladier la farine, la levure, le cacao, la cassonade et une pincée de sel. Mélanger dans un second saladier les œufs, le lait et le beurre fondu, puis incorporer le tout au premier mélange sans trop travailler la pâte. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Hacher grossièrement le chocolat au couteau, l'incorporer délicatement à la pâte. Répartir dans des empreintes de moules à muffins chemisées de caissettes en papier beurrées. Enfourner environ 20 mn. Vérifier la cuisson en piquant la lame d'un couteau au centre, elle doit ressortir sèche.

Attendre 10 mn avant de démouler. Déguster tiède ou laisser refroidir sur une grille.

Fruité
Remplacez les éclats de chocolat par des cranberries dont la saveur se marie très bien à celle du cacao.

CROUSTILLANT DE POISSON SAUCE CRUDITÉS

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN** CUISSON : **8 MN**

- 4 pavés de poisson (julienne, lieu, cabillaud)
- 3 c. à soupe de chapelure
- 6 radis
- 1/2 concombre
- 1 petit oignon
- 20 g de beurre
- 350 g de fromage blanc
- 1 citron
- 1 bouquet d'aneth
- huile d'olive
- sel, poivre



Laver le concombre, le couper en deux dans la longueur, ôter les pépins, puis le couper en dés. Nettoyer les radis et les couper en dés. Peler et émincer l'oignon.

Mélanger le fromage blanc, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 pincée de sel et de poivre, puis incorporer les petits légumes et 3 c. à soupe d'aneth ciselé. Réserver au frais.

Saler et poivrer les poissons, puis les passer rapidement dans la chapelure. Chauffer le beurre et 1 filet d'huile dans une poêle, y cuire les poissons environ 3 à 4 mn de chaque côté. Les servir arroser de jus de citron et accompagner d'une coupelle de sauce.

Bien accompagné
Servez une écrasée de pommes de terre au beurre, relevée d'une pointe de muscade râpée.


Profiteroles jambon-champignons
Petit prix
Samossas aux sardines
Recettes à l'improviste
Filet mignon campagnard
Grand cookie aux 3 chocolats

SAMOSSAS AUX SARDINES

Petit prix

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MN** CUISSON : **15 MN**

- **6 feuilles de brick**
- **1 boîte de sardines aux 5 baies**
- **80 g de feta**
- **1 c. à soupe de curry**
- **4 brins de coriandre**
- **huile**



Mélanger la feta émiettée, les sardines égouttées et coupées en morceaux, la coriandre ciselée, 2 c. à soupe d'huile de la boîte et le curry.

Couper les feuilles de brick en deux, plier les demi-feuilles en deux, poser un peu de garniture dessus et plier en samossas. Badigeonner les samossas d'un peu d'huile, poser sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 15 mn à 180 °C (th. 6).

Variante
Sardines au citron ou aux tomates séchées sont aussi parfaites dans cette recette !



+



PROFITEROLES JAMBON-CHAMPIGNONS

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MN** CUISSON : **8 MN**

- **16 petits choux (surgelés ou du boulanger)**
- **10 cl de cidre brut**
- **1 brique de béchamel**
- **150 g de jambon**
- **150 g de champignons de Paris**
- **15 g de beurre**
- **1 c. à soupe de persil ciselé**



Couper le jambon et les champignons en dés. Faire revenir les champignons 3 mn dans le beurre chaud, égoutter. Ajouter le jambon et le cidre, poursuivre la cuisson 3 mn.

Réchauffer la béchamel et incorporer la garniture préparée. En garnir les choux, parsemer de persil et servir aussitôt.

À boire avec
Servez le même cidre que celui qui a servi à la préparation : sa saveur fruitée se mariera très bien aux profiteroles salées.



+



GRAND COOKIE AUX 3 CHOCOLATS

POUR **4 À 6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MN** CUISSON : **25 MN**

- **210 g de farine**
- **150 g de sucre vergeoise**
- **110 g d'éclats de 3 chocolats**
- **110 g de beurre mou + pour le moule**
- **100 g de noix de pécan**
- **1 œuf**
- **1/2 c. à café de levure chimique**



Mélanger le beurre mou avec le sucre vergeoise. Incorporer l'œuf, puis la farine et la levure tamisées.

Ajouter les éclats de 3 chocolats et les noix de pécan. Verser dans une poêle en fonte ou dans un moule beurré d'environ 20 cm de diamètre.

Cuire 25 mn au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Servir tiède ou froid.

Plus typé
Utilisez de la farine complète.



+



FILET MIGNON CAMPAGNARD

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **5 MN** CUISSON : **25 MN**

- **1 sachet de céréales de campagne**
- **1 filet mignon de porc**
- **100 g de lardons allumettes**
- **1 petite boîte de champignons**
- **1 oignon**
- **25 cl de crème liquide**
- **1 c. à soupe de moutarde**
- **huile, sel, poivre**

Faire revenir l'oignon émincé, les lardons et les champignons dans 1 filet d'huile 5 mn. Ajouter le filet mignon coupé en tranches et cuire 10 mn.

Incorporer la crème et la moutarde mélangées, saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 10 mn. Pendant ce temps, cuire les céréales de campagne suivant les indications du paquet. Servir chaud.



+



PHOTOS ISTOCK, FOTOLIA, PRESSE


Velouté de chou-fleur aux champignons
100 kcal/ pers
Sauté de poulet au curry
390 kcal/ pers
Recettes légères
Saumon grillé au maïs
360 kcal/ pers
Compotée très parfumée
95 kcal/ pers

SAUTÉ DE POULET AU CURRY

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN** CUISSON : **20 MN**

- 4 blancs de poulet
- 300 g de tomates cerises
- 1 citron vert
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de menthe
- 200 g de riz
- 15 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 20 cl de crème allégée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de curry doux
- sel



Cuire le riz à l'eau bouillante salée selon les indications de l'emballage, le garder au chaud. Peler et hacher l'échalote et l'ail. Couper les blancs de poulet en dés et les assaisonner de sel et de curry.

Poêler le poulet dans une cocotte dans l'huile chaude de tous côtés pendant 3 à 4 mn. Ajouter l'échalote et l'ail, remuer 5 mn, puis verser le bouillon et la crème. Laisser mijoter 10 mn à couvert. Ajouter les tomates cerises 5 mn avant la fin de la cuisson.

Servir le poulet sur les assiettes avec le riz et le citron en quartiers, le tout parsemé de feuilles de menthe.

Touche croquante

Vous pouvez ajouter à la fin quelques noix de cajou : elles sont riches en graisses, mais ce sont de « bonnes » graisses qui protègent le système cardio-vasculaire.

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AUX CHAMPIGNONS

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN** CUISSON : **30 MN**

- 500 g de chou-fleur
- 200 g de pommes de terre (charlotte)
- 1 oignon
- 1 échalote
- 300 g de champignons des bois
- 75 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Laver le chou-fleur, puis détacher les sommités. Peler et émincer l'oignon. Peler et couper les pommes de terre en morceaux. Rassembler tous ces ingrédients dans une grande casserole, ajouter le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter 30 mn.

Faire revenir l'échalote pelée et ciselée 3 mn à la poêle dans l'huile d'olive chaude, ajouter les champignons nettoyés. Cuire 5 mn à feu vif. Saler et poivrer.

Mixer le velouté. Rectifier l'assaisonnement. Verser le velouté dans des assiettes creuses et ajouter au centre la poêlée de champignons.

Petit plus

Pour encore plus de saveur et pas beaucoup plus de calories, ajoutez aux champignons des lanières de bresaola (bœuf séché maigre).

COMPOTÉE TRÈS PARFUMÉE

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN** CUISSON : **20 MN**

- 3 pommes
- 3 poires mûres
- 1 orange
- le zeste d'1 citron bio
- 1 bâton de cannelle



Peler les pommes et les poires, les épépiner et les couper en morceaux. Les mettre dans une casserole avec le bâton de cannelle et le zeste du citron. Couvrir et porter doucement à ébullition. Faire mijoter 10 mn, puis laisser refroidir.

Fouetter pour rendre la compotée un peu plus lisse. Ajouter le jus de l'orange, mélanger et servir frais.

Jolie déco

Servez dans des bocaux individuels, pratiques à stocker au frais.

SAUMON GRILLÉ AU MAÏS

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MN** CUISSON : **10 MN**

- 4 pavés de saumon sans peau d'environ 120 g chacun
- 400 g de grains de maïs en conserve
- 150 g de tomates cerises
- 1 échalote
- 1 courgette
- 10 brins de coriandre
- 1 citron vert
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- 300 g de fromage blanc à 0 % de MG
- sel, poivre



Assaisonner les pavés de saumon et les faire griller 4 mn de chaque côté sur le gril bien chaud. Mélanger le fromage blanc avec la moutarde et quelques gouttes de jus de citron, saler et poivrer.

Laver la courgette et la couper en petits dés, peler et hacher l'échalote. Les mélanger avec les grains de maïs égouttés, les tomates cerises, la coriandre effeuillée.

Étaler la garniture sur un plat. Poser dessus le saumon grillé et accompagner de quartiers de citron vert et de la sauce.

À la mexicaine

Vous pouvez corser la sauce avec 1 c. à café d'épices à guacamole.

PHOTOS R. SHAW/BAUER SYNDICATION, SUCRÉ SALÉ



Recettes express

FRITTATA D'AUTOMNE

POUR **4 PERSONNES**

- **6 œufs**
- **500 g de pommes de terre cuites**
- **300 g de potiron cuit**
- **250 g de légumes verts surgelés mélangés (haricots verts, petits pois, brocoli)**
- **1 oignon rouge**
- **10 cl de crème liquide**
- **100 g de chèvre frais**
- **4 brins de thym**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre**



Couper le potiron et les pommes de terre en cubes. Les poêler 8 à 10 mn dans 1 filet d'huile, avec le thym effeuillé, saler et poivrer. Plonger les légumes surgelés 3 mn dans l'eau bouillante salée, les égoutter. Préchauffer le four à 200 °C (th 6-7).

Battre les œufs et la crème dans un bol, saler et poivrer. Huiler un plat à gratin, étaler les légumes rissolés et les légumes verts, répartir de fines tranches d'oignon, puis verser les œufs battus.

Parsemer le tout de chèvre émietté et enfourner environ 20 mn. Déguster chaud avec une salade verte.

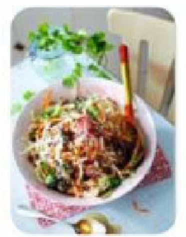
Sucré-salé

Une pomme pelée et coupée en morceaux apportera une note fraîche à la frittata.

COLESLAW À L'ORIENTALE

POUR **4 PERSONNES**

- **1/4 de chou blanc**
- **2 carottes**
- **1 oignon rouge**
- **3 c. à soupe de raisins secs**
- **1 c. à soupe de graines de sésame**
- **2 c. à café de miel liquide**
- **cumin en poudre**
- **6 brins de coriandre**
- **vinaigre de cidre**
- **huile**
- **sel, poivre**



Ôter la première feuille du chou ainsi que la côte centrale, le couper finement au robot. Peler et râper les carottes. Peler et émincer l'oignon. Effeuiller 4 brins de coriandre. Mélanger le tout dans un saladier.

Mélanger le miel, 2 c. à soupe de vinaigre, 3 c. à soupe d'huile, 2 pincées de cumin, du sel et du poivre dans un bol.

Ajouter la vinaigrette, les raisins secs et les graines de sésame dans la salade. Couvrir et réfrigérer au moins 1 h. Servir parsemé de coriandre effeuillée.

C'est la saison

Si vous en avez, ajoutez quelques noisettes grillées à sec qui apporteront du croquant.

CROQUE BANANA-CARAMEL

POUR **4 PERSONNES**

- **8 tranches de pain brioché**
- **2 bananes**
- **30 cl de crème liquide**
- **300 g de sucre**
- **80 g de beurre salé**
- **3 c. à soupe de noix concassées**



Couper le beurre en dés. Chauffer la crème. Faire fondre le sucre dans une casserole antiadhésive en remuant la casserole jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré, environ 6 mn. Incorporer la crème hors du feu en remuant puis 50 g de beurre en dés. Porter à frémissements environ 1 mn en remuant, la sauce doit rester liquide. Laisser refroidir.

Peler et couper les bananes en tranches. Faire fondre le reste de beurre dans une grande poêle, y dorer les tranches de pain 1 à 2 mn de chaque côté.

Préparer les croques : poser 4 tranches de pain sur 4 assiettes, les garnir de rondelles de banane, les napper de sauce et couvrir du reste de pain. Les arroser à nouveau de sauce et parsemer de noix. Servir aussitôt avec le reste de sauce.

POULET EN CROÛTE DE TORTILLAS

POUR **4 PERSONNES**

- **500 g de filets de poulet**
- **1 botte de carottes**
- **100 g de jeunes feuilles d'épinards**
- **4 gousses d'ail**
- **350 g de tortillas chips**
- **40 g de farine**
- **2 œufs**
- **100 g de chèvre frais**
- **cumin en poudre**
- **huile d'olive**
- **50 cl d'huile pour friture**
- **sel, poivre**

Éplucher les carottes, les couper dans la longueur et les mélanger avec l'ail pelé et écrasé, 2 pincées de cumin, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Les étaler sur une plaque de cuisson. Enfourner 25 mn au four préchauffé à 190 °C (th. 6-7).

Battre les œufs dans une assiette creuse, écraser finement les chips dans une autre. Couper chaque filet de poulet en 4, saler et poivrer légèrement. Les fariner, les passer dans les œufs battus, puis les enrober de chips. Réfrigérer 10 mn.

Frire le poulet 5 mn dans l'huile chaude et l'égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud avec les carottes et les épinards mélangés, parsemés de fromage.

Variante

À défaut de tortillas chips, prenez des corn flakes.

PHOTOS R. SHAW/BAUER SYNDICATION, FOOD & FOTO, HAMBURG

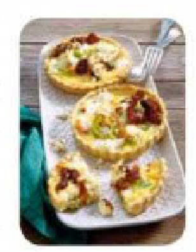


Recettes prêtes à l'avance

TARTELETTES GRATINÉES À LA FETA

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MN** CUISSON : **30 MN**

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 blanc de poireau
- 1 carotte
- 9 pétales de tomates séchées à l'huile
- 150 g de feta
- 2 œufs
- 15 cl de crème
- beurre pour les moules
- sel, poivre



LA VEILLE

Dérouler la pâte et en garnir 4 moules à tartelettes beurrés. Piquer les fonds à la fourchette et réfrigérer.

Couper le blanc de poireau en rondelles, le cuire 5 mn à l'eau bouillante salée et bien égoutter. Peler la carotte, tailler de fines tranches dans la longueur avec une mandoline, puis les couper en lanières. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7)

Fouetter les œufs et la crème, poivrer. Émietter grossièrement la feta, en parsemer la moitié sur les fonds de pâte. Répartir le poireau, la carotte et les tomates, verser la crème aux œufs et parsemer du reste de feta. Enfourner 20 à 25 mn.

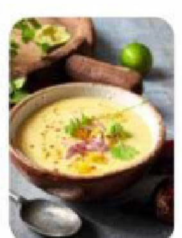
LE JOUR MÊME

Déguster les tartelettes froides ou les réchauffer environ 5 mn dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

SOUPE DE MAÏS PIMENTÉE

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN** CUISSON : **20 MN**

- 500 g de maïs en conserve
- 1 poivron jaune
- 75 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème épaisse
- 1 oignon jaune
- 1 oignon rouge
- 1 citron vert
- 1 petit piment rouge
- 6 brins de coriandre
- huile d'olive
- piment de Cayenne
- sel



LA VEILLE

Peler et émincer l'oignon jaune, le faire revenir 3 mn dans 1 c. à soupe d'huile. Ajouter le poivron épépiné et coupé en morceaux, le maïs égoutté (réservé 2 c. à soupe pour le décor), 2 pincées de piment de Cayenne, mélanger 2 mn. Verser le bouillon et laisser mijoter 10 mn. Mixer finement le tout, puis passer au chinois. Réserver au frais.

LE JOUR MÊME

Peler et couper l'oignon rouge en lanières. Épépiner et émincer le piment. Réchauffer le potage environ 5 mn puis incorporer le jus du citron et la crème, saler si besoin.

Servir dans des bols, décoré des grains de maïs réservés, de piment et d'oignon émincés et de brins de coriandre.

MOELLEUX AUX ABRICOTS

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN** CUISSON : **40 MN**

- 1 boîte d'abricots au sirop (240 g)
- 150 g de farine + pour le moule
- 1/2 sachet de levure chimique
- 5 c. à soupe de poudre d'amande
- 3 œufs
- 125 g de beurre mou + pour le moule
- 125 g de cassonade
- sucre glace



Travailler le beurre mou avec la cassonade dans un saladier jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajouter les œufs un à un en fouettant. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Mélanger la farine avec la poudre d'amande et la levure. Mélanger avec la première préparation, verser dans un moule beurré et fariné. Égoutter les oreillons d'abricots, les enfoncer légèrement dans la pâte.

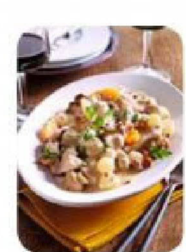
Cuire environ 40 mn, en testant la cuisson à la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Servir tiède ou froid, saupoudré de sucre glace.

Bien brillant
Gardez le sirop des abricots et badigeonnez-en le moelleux juste avant de servir.

BLANQUETTE AUX GIROLLES

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN** CUISSON : **1 H**

- 1 kg de veau en morceaux (tendron, épaules et/ou collier)
- 1 bouquet garni
- 20 oignons grelots
- 1 carotte
- 200 g de girolles
- 50 g de petits champignons de Paris
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 citron
- 50 g de beurre
- 30 g de farine
- 15 cl de crème liquide
- 2 brins de persil plat
- sel, poivre



LA VEILLE

Mettre la viande dans une cocotte, couvrir d'eau, porter à ébullition 5 mn et égoutter. Remettre la viande avec la carotte pelée, le bouquet garni et les oignons grelots. Couvrir d'eau, saler et poivrer. Laisser mijoter 45 mn à feu doux et à couvert.

Dorer les champignons nettoyés dans 20 g de beurre, arroser de jus de citron.

Égoutter la viande et les oignons, réserver 50 cl de jus de cuisson filtré. Faire fondre le beurre restant, ajouter la farine et mélanger 2 mn. Incorporer le jus de cuisson et faire épaissir à feu doux.

Ajouter le jaune d'œuf et la crème, puis la viande, champignons et oignons, mélanger.

LE JOUR MÊME

Réchauffer la blanquette à feu doux, parsemer de persil et servir.

PHOTOS FOOD & FOTO, HAMBURG



Le yaourt

10 idées avec

Nature, brassé ou à la grecque, à base de lait de vache, de brebis ou de chèvre, le yaourt s'apprécie seul mais apporte aussi sa douceur aigrelette à de nombreuses recettes.

1 *Crème de betterave* Peler, puis couper en morceaux 1 betterave crapaudine cuite. Mixer avec 1 yaourt à la grecque, 80 g de chèvre frais, 5 cl de jus de cranberries, 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge. Saler et poivrer. Servir avec des bâtonnets de légumes.

2 *Muffins aux tomates confites* Mélanger 160 g de farine avec 1/2 sachet de levure, 1 pincée de sel et de piment d'Espelette. Battre 2 œufs avec 1 yaourt nature et 40 g de beurre fondu. Incorporer au premier mélange. Ajouter 150 g de tomates confites en dés. Remplir des moules à muffins aux 2/3. Cuire 20 à 25 mn au four à 200 °C.

3 *Blanc-manger aux poires* Chauffer 2 mn 10 cl de lait avec 1/2 c. à soupe d'agar-agar. Laisser tiédir et ajouter 2 yaourts et 30 g de sucre. Répartir dans des verrines et réfrigérer. Caraméliser 3 poires en dés avec 30 g de beurre et 40 g de sucre. Laisser refroidir. Répartir dans les verrines.

4 *Velouté glacé* Peler et épépiner 2 concombres, les couper en dés. Les faire dégorger au sel 20 mn, rincer. Les mixer avec 2 yaourts à la grecque, 8 feuilles de menthe, le jus de 2 citrons verts. Poivrer. Mettre au frais 4 h. Servir avec des glaçons.

5 *Sauce façon lassi* Mixer 3 yaourts avec 1 verre d'eau, du sel, 1/2 c. à café de gingembre en purée, 2 c. à soupe de coriandre hachée. Servir bien frais avec des glaçons.

6 *Tzatziki* Râper 1 concombre bio en éliminant les graines. Le faire dégorger 20 mn au sel dans une passoire. Le mélanger avec 2 yaourts au lait de brebis et 1 c. à soupe de jus de citron. Ajouter 2 oignons blancs, 2 c. à soupe de menthe et 1 c. à soupe de ciboulette ciselés.

7 *Aiguillettes tandoori* Mélanger 2 yaourts avec du sel, le jus d'1 citron, 3 c. à soupe de poudre tandoori, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail en purée. Verser le mélange sur 600 g d'aiguillettes de poulet. Laisser mariner 2 h. Cuire au gril 8 à 10 mn de chaque côté.

8 *Caviar d'aubergine* Piquer 4 aubergines avec une fourchette. Les griller au four 25 mn de chaque côté. Prélever la chair et la mixer avec 1 oignon haché, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 2 yaourts nature, un peu de sel et de poivre. Servir avec du pain aux olives toasté.

9 *Milk-shake tropical* Couper la chair d'une mangue en dés. La mixer avec 3 boules de glace au yaourt, 2 yaourts brassés et le jus filtré de 3 fruits de la Passion jusqu'à l'obtention d'une préparation mousseuse.

10 *Salade de champignons* Émincer 500 g de champignons de Paris. Les arroser de jus de citron. Hacher 2 échalotes. Les mélanger avec 1 yaourt à la grecque, 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 c. à café de moutarde forte. Saler et poivrer. Verser sur les champignons et mélanger.

FOTOLIA

VEGAN, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Parmi les nouvelles tendances alimentaires, le véganisme fait la part belle aux végétaux et séduit les jeunes en quête de nature.

Jusque-là réservée à des produits vendus en magasin bio et à des restaurants alternatifs, l'alimentation *vegan* prend de l'ampleur. La preuve : les grandes marques s'y mettent, comme Herta avec « Le bon végétal », ainsi que les distributeurs, comme Carrefour avec sa gamme « Veggie ».

Un peu plus que végétarien

Les personnes *vegan* ne consomment aucun produit d'origine animale : pas de viande, poisson, fruits de mer comme les végétariens, mais également pas d'œuf, lait, miel qui viennent des animaux. Les *vegan* « authentiques » évitent aussi le cuir, la laine et autre fourrure, ainsi que les cosmétiques et médicaments testés sur des animaux. Leur credo : on respecte la nature et on ne touche pas à nos amis les bêtes ! Cette « mode » vient des États-Unis où un premier livre de recettes « Vegan recipes » a été publié dès 1946 ! Bien implantée dans les pays anglo-saxons, elle arrive chez nous. Mais au pays du foie gras et du cassoulet, les *vegan* le sont souvent à mi-temps…

Une alimentation d'équilibriste

Quand on retire de l'assiette tous les produits d'origine animale, que reste-t-il ? Les végétaux : fruits, légumes, céréales, légumes secs, oléagineux. Pas toujours facile de se préparer à manger (même si on trouve de plus en plus de livres de recettes sur le sujet) et encore moins de parvenir à l'équilibre. Car il y a un risque de carence. D'abord en acides aminés indispensables, si on ne fait pas bien l'association céréales-légumineuses. En fer et en calcium, si on ne mange pas assez de végétaux qui en renferment. En vitamine B12, si on ne prend pas de compléments. Résultat, si ce régime peut être adopté par des personnes en bonne santé et informées (ou suivies par un diététicien), il est à proscrire chez les enfants en pleine croissance, les femmes enceintes et les personnes âgées.



Le tofu, une préparation au soja riche en protéines.

Petit lexique pour s'y retrouver

OMNIVORE : qui mange des produits d'origine animale et végétale.
FLEXITARIEN : végétarien qui s'autorise de temps en temps une part de bonne viande (bio ou d'un animal nourri à l'herbe) ou de bon poisson (bio ou issu de pêche responsable).
VÉGÉTARIEN : qui ne mange ni viande, ni poisson, ni fruits de mer.
VEGAN OU VÉGÉTALIEN : qui ne consomme aucun produit d'origine animale.

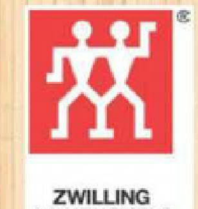


Vegan à mi-temps ?

L'idée fait bondir les vegan purs et durs, mais a l'avantage de ne pas mettre en péril son équilibre alimentaire et donc sa santé. Il existe d'excellents restaurants vegan et les marques nous facilitent la vie avec des « simili-carnés », des préparations aux allures de steaks et boulettes 100 % végétales à base de blé, soja, avoine… Attention tout de même, il s'agit de produits transformés, souvent plus gras et moins protéinés qu'un classique morceau de viande. Bref, vegan ne veut pas forcément dire meilleur pour la santé. Mais apprendre à faire une mousse avec du jus de pois chiches, des lasagnes avec des légumes ou un mijoté avec des cubes de tofu permet de varier son alimentation et de réduire un peu sa consommation de viande !

PHOTOS FOTOLIA

GAGNEZ 10 SETS ASIATIQUES











Le Wok : un exhausteur de goût, révélateur de saveurs…

Depuis 1731, ZWILLING a construit sa réputation autour de l'excellence et de la performance de coupe de ses couteaux : découvrez aujourd'hui une nouvelle innovation de son savoir-faire en cuisine. **Le Wok ZWILLING Plus** vous permettra de cuisiner des mets simples et exotiques qui surprendront tous vos convives. Idéal pour cuisiner sainement, en quelques minutes seulement.

CHAQUE SET EST COMPOSÉ D'UN **WOK ZWILLING PLUS** ET D'UNE **SPATULE** EN **SILICONE**

Valeur unitaire du lot : 190,95 €



www.zwilling.fr

ZWILLING. PASSION FOR THE BEST. SINCE 1731

POUR JOUER AVEC MAXI CUISINE, C'EST FACILE !

par téléphone

0 892 681 107 Service 0,50 €/min + prix appel

Jeu gratuit sans obligation d'achat. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. En dotation dans le cadre de ce jeu concours : 10 Sets Asiatiques Zwilling (Valeur unitaire du lot : 190,95€). Photos non contractuelles. Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

ou envoyez mc3 par SMS au 74400*



Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).

Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

Tout nouveau, tout bon

Relax
Une association de 5 plantes aux vertus apaisantes (mélisse, verveine, passiflore, aubépine et camomille) pour chasser le stress et favoriser le sommeil.
Ladrôme, infusion Relaxation, 4,60 € les 20 sachets (en magasins bio et parapharmacie).



Ça réveille !
Original et délicieux, un sablé qui marie l'épicé du gingembre et l'acidulé du citron. Le tout, avec 95 % de sucre en moins qu'un biscuit au gingembre classique.
Karéléa, 100 g, 2,69 €.





L'astuce du placard
De bons filets sans arêtes aux 2 piments et pointe de citron pour préparer rapidement des petites tartines d'apéro bien relevées.
Saupiquet, 100 g, 1,90 €.

On a craqué pour…

Notre sélection du mois de délices tout prêts ou d'aides à la cuisine.



Bien frais, les haricots verts !
Au rayon fruits et légumes jusqu'à la fin du mois, des sachets de haricots verts tout frais. Mais seulement pour les Franciliens… alors pour tous, les boîtes de conserve 2016 ont un habillage en édition limitée, très frais à l'œil…
D'Aucy, haricots frais, 350 g, 1,20 € et conserve, 400 ou 800 g, 0,90 et 1,60 €.



Bon point pour la planète
Fabriqués à partir de matières végétales renouvelables (canne à sucre), ces sachets congélation à fermeture pression ZIP conservent nos aliments, et nous emballent avec leur empreinte carbone réduite par rapport à un même produit fabriqué en matières issues du pétrole. Ils sont certifiés Origine France Garantie.
Alfapac Vegetal Origin, existe en 3 formats, 3,65 € les 40 sachets zip moyens.



Parfums en poudre
Quatre mélanges réussis d'herbes, épices, sel et aromates à glisser dans nos plats sous forme de sticks prévus pour 4, voire 6 personnes. Sans colorants, ni conservateurs et fabriqués en France.
Maggi, Mélanges Parfaits, la boîte de 6 sticks de 60 g, 1,70 €.



Feuilletés à grignoter

Parmi les 4 nouveaux biscuits apéritifs de Priméal, on aime ces petits palmiers croustillants, au bon goût d'olive noire.
Priméal, 60 g, 2,40 € (en magasins bio).



Grand, grand format

Parfum orange, multifruits ou pomme, la « fabrique à jus », c'est vraiment familial : 3 litres, à soutirer via un petit robinet, qui garde ce 100 % jus à l'abri de l'air, jusqu'à 3 semaines au frais.
Pressade, 3 l, 5,69 €.



PHOTOS PRESSE. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.



Vite prêt

Pour les journées où le temps passe trop vite, il suffit de trouver 2 minutes pour réchauffer au micro-ondes ces aubergines cuisinées façon moussaka, au bœuf bio.
Jardin Bio, 220 g, 2,69 €.





Tout doux

Plus velouté qu'un yaourt, plus léger qu'un fromage blanc, le brassé se prête bien au lait de chèvre. Surtout avec des petits morceaux de mûres et framboises…
Soignon, 4 x 125 g, 2,89 €.



Le burger maison, c'est si bon ! (et facile)

Du nouveau pour préparer 4 burgers ultra-gourmands. N'oubliez pas la salade !

1. Côté pain

Le petit plus du pavot et du sésame pour ces 4 burgers prétranchés sans additifs, ni huile de palme.
Harrys, le moment burger, les 4, 340 g, 1,99 €.

2. Fondant fromage

Origine France pour ce fromage savoureux et fondant… en 8 tranches prédécoupées qu'il suffit de glisser dans le burger !
Entremont, cantal jeune, barquette refermable de 8 tranches, 120 g, 2,15 €.

3. Bacon malin

À poêler 1 mn de chaque côté, du bacon moins salé que d'habitude, c'est mieux pour les artères.
Herta, 10 tranches, 120 g, 2,59 €.

4. Steak du boucher

Qu'ils soient de rumsteck ou de basses côtes, des hachés tendres au vrai goût de viande.
Bigard, 2 x 125 g, 3,60 € (basse côte) et 4 €.



Pommes et poires
DES DESSERTS EXTRA-TENDRES

On profite de ces délicieux fruits d'automne tout juste cueillis pour concocter des desserts tendrement bons !



Tatin aux pommes rondelles

POUR **6 À 8 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN** CUISSON : **40 MN**

- **1 rouleau de pâte feuilletée au beurre**
- **6 pommes golden** ■ **150 g de beurre**
- **350 g de sucre** ■ **15 cl d'eau.**

Chauffer à sec 200 g de sucre dans une casserole jusqu'à obtenir un caramel blond. Répartir ce caramel dans le fond d'un moule à manqué.
Laver les pommes, ôter la queue et les couper horizontalement en grosses rondelles (3 cm d'épaisseur environ).
Porter l'eau à ébullition avec 150 g de sucre et le beurre en morceaux dans une poêle. Laisser mijoter à feu vif jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée. Ajouter les pommes (en plusieurs fois) et bien les enrober. Faire revenir 3 à 4 mn.
Placer les pommes sur le caramel, recouvrir de pâte feuilletée en rentrant les bords dans le moule.
Cuire au four préchauffé à 180 °C (th. 6) 35 à 40 mn jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser tiédir 5 mn avant de renverser sur un plat de service.

Épicé
Parsemez les rondelles de pommes d'un voile de cannelle en poudre avant de les recouvrir de pâte.



Cake au cœur tendre

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MN** CUISSON : **45 MN**

■ 3 ou 4 petites poires mûres ■ 150 g de cassonade ■ 100 g de beurre mou + pour le moule ■ 3 œufs ■ 100 g de ricotta ■ 200 g de farine ■ 1/2 sachet de levure ■ 70 g de poudre de noisette ■ 10 noisettes ■ 1 citron.

Mélanger le beurre mou avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème. Sans cesser de battre, ajouter les œufs un à un, la ricotta, puis la poudre de noisette.

Mélanger la farine et la levure à part et les incorporer à la préparation précédente.

Peler les poires en laissant la queue, les arroser de jus de citron. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Beurrer un moule à cake, verser la moitié de la pâte, enfoncer les poires et verser le reste de pâte entre les fruits. Répartir les noisettes concassées sur la pâte et cuire 45 mn au four. Couvrir de papier d'aluminium à mi-cuisson.

Démouler et laisser tiédir sur une grille avant de servir.

Malin
Si les poires sont un peu grosses, retaillez-les et dégustez les chutes mélangées à du yaourt.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, FOOD & FOTO, HAMBURG

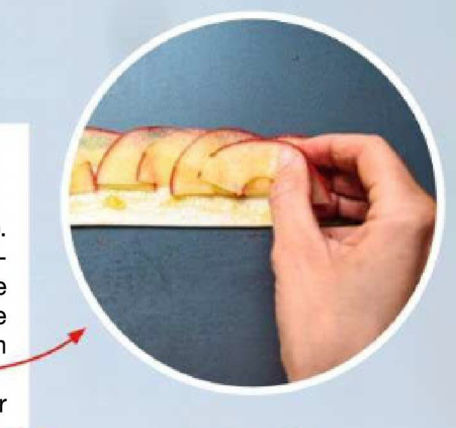
Tartelettes boutons de rose

POUR **6 TARTELETTES**
PRÉPARATION : **20 MN** CUISSON : **40 MN**

■ 250 g de pâte feuilletée ■ 2 belles pommes rouges (royal gala ou pink lady) ■ 6 c. à café de gelée d'abricot ou de coing ■ le jus d'un citron ■ 30 g de sucre ■ sucre glace ■ beurre pour le moule.

Rincer les pommes, les couper en deux, puis enlever le trognon. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, couper finement les pommes en lamelles et les disposer au fur et à mesure dans un récipient d'eau citronnée et sucrée.
Faire chauffer le tout 4 à 5 mn dans une casserole : les tranches de pommes doivent être à peine cuites, juste ramollies. Les égoutter. Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7).
Étaler la pâte feuilletée finement et découper 6 bandes de 5 cm de large. Étendre une fine couche de gelée de coing sur chaque bande et placer les lamelles de pommes en les faisant se chevaucher.
Rouler la bande sur elle-même et placer dans un moule à muffins beurré.
Mettre à cuire 30 à 35 mn au four en surveillant la coloration. Si les pommes commencent à brunir, recouvrir de papier d'aluminium. Sortir du four, laisser tiédir, saupoudrer de sucre glace et servir.

C'est le bouquet !
Très joli aussi : disposez les tartelettes boutons de rose dans un moule en les serrant avant de cuire.



Charlotte aux pommes

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **10 MN**
RÉFRIGÉRATION : **12 H**

■ **1,2 kg de pommes** ■ **20 biscuits à la cuillère** ■ **80 g de cassonade** ■ **2 sachets de sucre vanillé** ■ **30 g de beurre** ■ **5 c. à soupe de sucre** ■ **2 feuilles de gélatine** ■ **1/2 verre de rhum ou de calvados** ■ **2 c. à soupe de miel.**

Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Éplucher et épépiner les pommes (en réserver 1 pour la décoration), les couper en morceaux et les dorer dans 20 g de beurre. Ajouter la cassonade et 1 sachet de sucre vanillé, laisser cuire en remuant jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Ajouter la gélatine essorée à la compotée. **Préparer un sirop avec 1 verre d'eau,** 5 c. à soupe de sucre, 1 sachet de sucre vanillé. Ajouter le rhum. Tremper rapidement les biscuits dans le sirop. En tapisser le fond et les bords d'un moule à charlotte (côté bombé des biscuits à l'extérieur). **Disposer une couche de pommes** au fond du moule, recouvrir d'une couche de biscuits, ajouter le reste de pommes et terminer par une couche de biscuits. Recouvrir de film alimentaire et d'une assiette avec un poids (paquet de sucre, boîte de conserve…), mettre au réfrigérateur une nuit. **Éplucher la pomme restante,** la couper en tranches et les faire dorer dans le reste de beurre avec le miel. Démouler la charlotte et décorer avec les tranches de pomme caramélisées.



Crumb'délice aux pommes

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **30 MN**

■ 3 pommes ■ 200 g de framboises surgelées ■ 3 œufs ■ 125 g de sucre en poudre ■ 1 yaourt à la grecque ■ 150 g de farine ■ 1 sachet de levure chimique ■ 75 g de poudre d'amande ■ 50 g de beurre fondu + pour le moule ■ 1 pincée de sel.
Pour le crumble : ■ 125 g de farine ■ 125 g de cassonade ■ 100 g de beurre mou ■ 1 pincée de sel.

Préparer le crumble en mélangeant tous les ingrédients de façon à obtenir un sable granuleux. Réserver au frais. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Mélanger les œufs battus, le sucre en poudre, le yaourt, puis ajouter la farine, la levure chimique, la poudre d'amande, le beurre fondu et une pincée de sel.

Éplucher les pommes, retirer les pépins et les couper en petits cubes. Les incorporer à la pâte.

Verser la pâte dans un moule à manqué beurré, ajouter les framboises en les enfonçant un peu, puis répartir la pâte à crumble en l'émiettant du bout des doigts sur la pâte.

Cuire au four 30 mn. Servir tiède.

Vert délice
Vous pouvez remplacer la poudre d'amande par la même quantité de pistaches non salées mixées.





Tarte aux poires et crème de marrons

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MN**
CUISSON : **45 MN**
RÉFRIGÉRATION : **1 H**

Pâte sablée : ■ 220 g de farine + pour le moule ■ 130 g de beurre mou + pour le moule ■ 90 g de sucre glace ■ 1 œuf ■ 30 g de poudre d'amande ■ 1 pincée de sel.
La garniture : ■ 2-3 poires ■ 150 g de crème de marrons ■ 30 g de beurre + pour la poêle ■ 2 œufs + 2 jaunes ■ sucre glace.

Faire la pâte sablée : mélanger la farine, le sucre glace, la poudre d'amande et le sel dans un grand récipient. Ajouter le beurre en morceaux. Mélanger avec les doigts de façon à obtenir une texture granuleuse. Ajouter l'œuf et former une boule. Mettre au réfrigérateur 1 h.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Étaler la pâte et en garnir un moule à tarte rectangulaire beurré et fariné. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et précuire 15 mn.

Éplucher et couper les poires en dés, puis les faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Mélanger la crème de marrons et le beurre fondu. Ajouter les œufs et les jaunes battus. Mélanger, puis incorporer les poires.

Verser cette préparation sur la pâte sablée et cuire 25 mn au four. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace juste avant de servir.



Poires au vin blanc épicé

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **10 MN**
CUISSON : **30 MN**

■ 6 petites poires bien fermes (1 kg environ) ■ 1 bouteille de vin blanc moelleux ■ 150 g de sucre ■ 1 citron bio ■ 1 gousse de vanille ■ 2 capsules de cardamome ■ 1 bâton de cannelle ■ 2 clous de girofle ■ 2 étoiles de badiane.

Prélever le zeste du citron à l'Économe, puis presser son jus. Fendre la gousse de vanille en deux. Verser le vin blanc moelleux dans une casserole, ajouter le sucre, les épices, le zeste du citron et porter à frémissements 10 mn.

Éplucher les poires en conservant les queues et les arroser de jus de citron. Les ajouter dans le sirop et les faire cuire à feu doux 15 à 20 mn. Sortir les poires et faire réduire le sirop de moitié en le chauffant.

Verser le sirop sur les poires et déguster chaud ou froid.

PHOTOS FOOD & FOTO, HAMBURG

LE MIEL
Le nouvel or liquide



Le miel change de texture au fil des jours, et devient plus ou moins crémeux ou cristallisé.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, PRESSE

Récolté partout dans le monde mais de plus en plus rare, cet aliment simple et naturel fait l'objet de toutes les convoitises.



Miel de manuka, (un arbrisseau sauvage de Nouvelle-Zélande), de leatherwood (arbuste de Tasmanie), d'ulmo (un orme du Chili), ou encore de jujubier sauvage, venu du Yemen, miel d'Oku du Cameroun… On trouve désormais souvent le nom du miel accolé à une variété de fleur plus ou moins rare, voire une provenance étrangère… Nous voici, de plus en plus, loin du miel « toutes fleurs » passe-partout de nos placards ! On les trouve surtout dans des points de vente qui leur sont dédiés, comme à Paris la centenaire Maison du Miel au décor orné d'abeilles, les récentes boutiques Miel Factory et Honly ou encore le site Miel et Miels qui vend aussi ses miels rares dans certaines épiceries fines.

L'apiculture, c'est tendance

À Paris encore, les pots de 125 g de miel de l'Opéra, récolté sur les ruches posées sur le toit, partent comme des petits pains, de luxe, si on considère leur prix au kilo... L'apiculture est à la mode : les cours proposés depuis plus de 100 ans par le rucher du jardin du Luxembourg, à Paris, sont désormais pris d'assaut. Un surnom devenu une marque, « miel béton », désigne avec humour et sans équivoque des miels garantis sans pesticides qui sont récoltés dans les villes. Pesticides… le mot est lâché : le miel n'échappe pas à notre hantise des substances chimiques et son corollaire, la recherche croissante de produits purs et naturels.

Un bienfait à préserver

Il y a encore une vingtaine d'années, le miel était de ces produits basiques et délicieux dont on n'avait pas besoin de parler, on se contenait d'apprécier sans y penser, ou presque, le pot d'1 kg déniché chez l'apiculteur du coin, ou celui d'une des rares marques disponibles au supermarché… Seuls les plus curieux se rendaient à la Maison du Miel, pour découvrir des saveurs rares et de délicieux bonbons au miel souverains contre le mal de gorge. C'était à peu près tout. Le changement est venu avec la médiatisation du déclin, progressif mais bien réel, des abeilles.

Une baisse de production de moitié

Selon l'Union nationale de l'apiculture française (Unaf), la production de notre pays a été divisée de plus de moitié depuis 1995 où 32 000 tonnes de miel étaient produites. Le pire semble devant nous : l'Unaf estime que la récolte 2016, qui s'achève d'ici un mois, ne dépassera pas les 10 000 tonnes. Sensibles aux conditions climatiques, à certains champignons et acariens, au frelon asiatique, les abeilles sont vulnérables face aux produits chimiques. Mais surtout, face aux néonicotinoïdes, des pesticides arrivés sur le marché en 1994… Depuis, l'Unaf se bat pour leur interdiction en Europe avec, cette année, un relatif succès : elle sera effective en 2020… En attendant les colonies de butineuses s'amenuisent.

Sauvez les abeilles !

La 2e édition de la « journée des compagnons du Miel », organisée par cette association de 72 apiculteurs passionnés, aura lieu le 15 octobre. Un moment fort pour s'initier à la dégustation, découvrir les exploitations dans différents sites en France (Oise, Aveyron, Ain, Champagne…) et connaître les gestes simples pour participer à la sauvegarde des abeilles. Plus d'infos sur *lescompagnonsdumiel.fr*

Nouvelles saveurs

MIEL D'AVOCATIER DU MEXIQUE

Exceptionnel ! Le parfum de ce sirupeux nectar évoque la truffe noire… *Maison du Miel, 250 g, 5,60 €.*

MIEL BIO DE RHODODENDRON DU DONEZAN 2016

Un miel de montagne (Pyrénées) bio, rare, aux notes mentholées et herbacées. *Honly, 150 g, 11 €.*

MIEL BIO DE MANDARINIER D'ITALIE

En édition limitée, un miel bio, crémeux, doux et subtil. *Rigoni di Asiago, 300 g, 5,50 €.*

MIEL BIO DES PYRÉNÉES

Un mélange de fleurs des Pyrénées pour ce miel bio crémeux dans un pot en carton écologique. *Terre de Miel, 500 g ,13 € en magasins bio.*

MIEL D'ARBOUSIER DES CÉVENNES

Récolté dans les Cévennes, un miel brun foncé aux notes d'amertume. *Miel Factory, 250 g, 7,10 €.*

MIEL DE CORIANDRE DU CHER

Un arôme végétal subtil de coriandre fraîche pour ce rare miel brun clair nacré, lisse et fondant. *Miel et Miels, 150 g, 6,40 €.*



Un regain d'intérêt pour le miel

Les chiffres de cette baisse de production sont inquiétants, et pas seulement pour les gourmands. Car l'abeille est un insecte pollinisateur d'une importance capitale pour la biodiversité. Sans lui, pas de miel, bien sûr, mais aussi de reproduction des végétaux, ou presque. Et donc plus de fruits, de légumes, d'épices, de cacao… Loin de donner envie de bouder ce nectar en danger, la perspective de le voir disparaître soutient sa consommation… Et comme nous dégustons environ 40 000 tonnes de miel par an, les importations ont progressé : elles sont passées de moins de 7 000 tonnes par an voici vingt ans à quelque 28 000 tonnes en 2015.

Des importations peu contrôlées

Pour les industriels, ça tombe bien, le prix du miel chinois est bas, très bas, alors que celui de la production française augmente doucement. Mais qui dit importation, dit contrôle de qualité différent… Et suspicion à l'égard de l'impressionnante augmentation de la production de miel chinois en 25 ans : + 130 % ! Tandis que le nombre de ruches évolue à peine… Aujourd'hui estimée à près de 500 000 tonnes par an, la production représente la première offre mondiale. Résultat, le miel chinois est régulièrement accusé d'être additionné de sirop de sucre ou de glucose, allongé d'eau, voire de substances indécelables qui ôtent tout intérêt gustatif comme nutritionnel au produit. Interdits par l'Union européenne en 2002, les miels chinois ont finalement été innocentés en 2004.

Le casse-tête chinois de la qualité

La législation n'impose pas de donner l'origine exacte des miels et autorise les mélanges de provenance. Résultat, même parmi les importateurs sérieux qui font contrôler la qualité des miels venus de Chine, personne n'affiche clairement l'origine sur ses étiquettes. À nous de décoder, et de reconnaître sur un pot à l'allure très française, avec la mention « mis en pot en France », la petite ligne « origine UE et hors UE » qui dévoile le mélange de provenance. Pas question pour autant de se priver de doux nectars venus d'ailleurs, qui font voyager nos papilles à travers des saveurs variées. Il y a plusieurs moyens d'être sûr de la qualité du miel que l'on consomme, qu'il soit récolté en France comme à l'étranger.



Classique des accords du miel en cuisine, celui avec le chèvre chaud... Mais il y en a bien d'autres !

Reconnaître le bon miel

Les maisons spécialisées pratiquent des analyses en laboratoire pour s'assurer de la qualité des produits et garantissent leur traçabilité. Souvent tenues par des passionnés intarissables, elles permettent aussi de découvrir un peu l'étendue des saveurs que peut avoir le miel. En épicerie fine ou dans les rayons des supermarchés, on peut se fier aux labels officiels de qualité et/ou d'origine, comme l'IGP (Indication Géographique Protégée) pour le « miel de Provence » ou le « miel d'Alsace », l'AOP (Appellation d'Origine Protégée) pour le « miel de Corse », le « miel des Cévennes, » depuis 2015, ou le très confidentiel « miel de sapin des Vosges », ou encore les Label Rouge « miel de sapin d'Alsace », « miel de lavande et lavandin » et « miel toutes fleurs » de Provence. Le bio est plus difficile à trouver parmi les miels français : seuls 300 apiculteurs travaillent avec ce label, mais on en trouve venu d'Europe. Restent encore les circuits courts, où on peut se renseigner sur l'origine exacte du produit, ou encore tout simplement, la possibilité de se fournir auprès d'un des 68 000 apiculteurs reconnus en France. L'un d'eux se trouve forcément à proximité de chez vous !

Le miel en 3 questions

Comment peut-on être sûr qu'un miel ne provient que d'une seule variété de fleur ?

Les abeilles butinent à 3 km au plus de leur ruche, placée en conséquence par les apiculteurs. Goût et textures typiques d'une variété peuvent être confirmés par des analyses. Pour la législation, le pollen de l'origine botanique indiquée doit être dominant, même si aucun seuil n'est fixé.

Quel miel choisir en cuisine ?

Ajoutez-le toujours en touche finale pour ne pas trop le chauffer, et donc l'altérer, et utilisez plutôt un monofloral qui parfumera le plat. Essayez un miel de romarin avec du saumon ou des blancs de volaille, de bruyère erica dans une vinaigrette, de lavande avec des côtelettes ou un tajine d'agneau, de sapin avec du fromage, ou encore surprenez vos convives avec un miel de pommier d'Italie. Ce miel rare aux effluves d'artichaut et de pomme fermentée s'accorde à merveille avec des saint-jacques.

La cristallisation, un signe de qualité ou pas ?

Ce phénomène naturel prouve l'authenticité du produit, non chauffé, sans impuretés, ni eau, car seuls les « vrais » miels peuvent cristalliser. Mais tous ne cristallisent pas à la même vitesse, cela dépend de leur teneur en glucose et fructose, variables selon les variétés. Le miel d'acacia est parmi les plus longs à cristalliser. La température du lieu de stockage influe. L'idéal ? Autour de 20 °C. Et pas trop longtemps : le miel ne se bonifie pas en vieillissant.



PHOTOS SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, PRESSE

Adresses page 80



Tiroirs à secrets…
… ou à thé, à petits ustensiles de cuisine, de couture, de bureau… cet élégant casier trouvera forcément sa place dans une pièce de votre maison.
Maisons du Monde : 59,99 €, le casier 16 tiroirs. Hauteur : 35 cm.

Couleur menthe à l'eau
Gardez un peu de couleurs estivales dans votre cuisine avec ces ustensiles petits prix.
Hema : 3 € le presse-agrumes ou la série de trois ustensiles (cuillère, spatule, spatule ajourée).

LE BOIS UNE CUISINE

Des lignes épurées, une texture douce, des couleurs naturelles… Les objets en bois se font une place de plus en plus importante dans notre quotidien.

Beau mariage
Cette planche allie le marbre et le bois en toute élégance.
Bruno Evrard : 50 € le grand modèle (37 x 26 cm) et 46 € le petit modèle (32 x 23 cm).

Coup de griffes
Ces drôles de couverts à salade s'appellent des manettes ! Elles apporteront avec leur saladier assorti beaucoup d'originalité à votre table.
Bruno Evrard : 14,90 € les manettes à salade, 19,90 € le saladier de 23 cm ou 26,90 € le saladier de 29 cm.

Bonne action
En achetant ce bol ou un autre ustensile de la gamme George, vous participez au bon fonctionnement d'une entreprise citoyenne soutenue par l'ONUDI (Organisation des Nations Unies pour le Développement Industriel).
Habitat : 29 € le bol en bois d'olivier. Diamètre : 12 cm.



Look baroque
Ces couverts en bouleau sont parfaits pour donner un côté chic à vos buffets de fin d'année. Ils sont, de plus, lavables et réutilisables !
Le Bazaristain : 8 € le set de 10 couteaux, de 10 fourchettes ou de 10 cuillères, création Seletti.

Deux en un
Un saladier particulièrement bien pensé avec une encoche pour les couverts et un couvercle en bambou qui peut tout aussi bien faire office de planche.
Carrefour : 19,99 €. Diamètre : 26 cm.





Le sel mis en scène
Vous ne relèverez plus vos plats de la même manière avec ce grand moulin !
Gifi : 10 €, le moulin. Hauteur : 36 cm.

À laisser sur le plan de travail
…tant ce dévidoir à papier absorbant est beau : un esprit très scandinave, des lignes épurées…
Décoclico : 18,90 € le dévidoir signé Bloomingville.

AU NATUREL

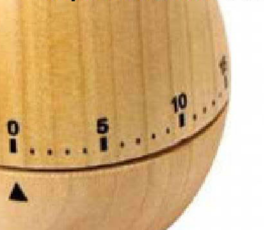


Fière chandelle
Ce bougeoir petit prix est à disposer seul au centre de la table ou avec 4 ou 5 autres en farandole !
Tati : 3,99 € le bougeoir. Hauteur : 20 cm.



Adresses page 80

Œuf blond
Celui-là ne vient pas du poulailler mais sonne quand c'est cuit !
Ge concept : 4,20 € le minuteur œuf. Existe aussi en pomme. Hauteur : 6 cm.



Service parfait
… avec cet élégant plateau aux allures de palette d'artiste.
Fly : 19,99 €, le plateau ovale. Longueur : 55 cm.

Étonnant !
Un set aux petits motifs graphiques comme bien d'autres ? Eh non ! Celui-ci est en bois !
Maisons du Monde : 7,18 € les 2 sets de table. 29 x 42 cm.

PHOTOS PRESSE. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.



LE JULIÉNAS

Parmi les 10 crus du Beaujolais, ce vin rouge robuste et élégant se déguste jeune ou se laisse vieillir.

Reconnue depuis 1938, l'appellation juliénas, qui doit son nom à Jules César, est plantée sur 500 hectares, dans quatre communes des départements du Rhône et de la Saône-et-Loire. Le vignoble occupe des coteaux pentus de schiste et de granit, froids l'hiver et chauds et pluvieux l'été. Le gamay noir à jus blanc peut être complété, à hauteur de 15 % maximum, par les cépages aligoté, chardonnay et melon.

LES PARFUMS
Des arômes complexes de pivoine ou violette se mêlent à des senteurs de fruits rouges (framboise, groseilles...) avec parfois une note de pêche de vigne. Notes minérales et épicées pour certains.

LA COULEUR
Robe violacée, jeune, elle devient rubis sombre en vieillissant.

LES SAVEURS
Jeune, il est sur le fruit rouge, nerveux et charpenté. En vieillissant, il devient souple et gouleyant*.

Le bon choix

• Entre un et deux ans, le juliénas, très frais, donne l'impression de croquer dans les fruits.
• En vieillissant, entre 3 et 10 ans, ce vin au bon potentiel de garde, devient tuilé, sombre, plus élégant, moins rustique. Ses tannins se fondent, il gagne en souplesse et longueur en bouche.

Les bons accords

• Jeune, servez-le avec charcuteries (jambon de pays, rillettes, jambonneau), plats italiens tels que osso buco, spaghettis à la bolognaise, pizzas... Ou encore calamars frits, chipirons farcis et même saumon à l'unilatéral. Des desserts de fruits rouges : soupe de fraises au poivre, sorbet groseille, tarte aux framboises…
• Avec un juliénas de 5 à 10 ans, dégustez un coq au vin, une volaille en sauce, un magret aux pommes sautées, un plat épicé comme un porc au curry, des fromages forts.

La bonne température

• Un juliénas jeune s'appréciera un peu rafraîchi, entre 15 et 17 °C.
• Plus âgé, dégustez-le à température. Vous pouvez aussi l'aérer en le mettant en carafe.

NOTRE SÉLECTION

À oublier en cave

Domaine Mathieu d'Envaux 2015, Club des Vins et Terroirs, 5,85 €.
Un nez de framboise et d'épices et une bouche tout en finesse avec de la puissance et des tannins qui s'affineront avec le temps pour ce juliénas au bon potentiel de garde. Laissez-le entre 4 et 8 ans en cave pour le savourer avec un coq au juliénas, un goulash épicé, un civet de sanglier…



Élégant

Juliénas 2015, Mommessin, 6,75 €.
Rouge rubis, ce juliénas présente des arômes de cassis et mûres. De belle structure, sa bouche est élégante, les tannins s'assouplissent. Dégustez-le dès maintenant à 16 °C, avec des grillades, un rôti aux champignons, un navarin d'agneau, des noisettes de chevreuil.



Pour un dîner de copains

Les Vignerons de Bel Air 2015, Hiver Festif, 6,65 €.
Bien nommé, cet « Hiver Festif » sera idéal un soir au coin du feu avec des amis gourmands. Sa robe rubis brillante, ses parfums de pêche et fruits rouges signent un vin charnu à finale longue, à nuances de réglisse et poivre. Dégustez-le avec un pot-au-feu, des pâtes aux cèpes, un gâteau au chocolat.



Adresses page 80

Retrouvez notre lexique vin sur maxicuisine.fr

* LES MOTS DU VIN

Gouleyant : se dit d'un vin souple et agréable qui glisse facilement dans la bouche, sans aspérité.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

PHOTOS PRESSE. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.



Un automne en Ardèche

AU PAYS DE LA C

Un périple savoureux autour de la châtaigne qui mène à bien d'autres découvertes, des Monts d'Ardèche



Fraîche, sèche, épluchée, brisée, en purée ou en farine, la châtaigne sous toutes ses formes est distinguée par l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) en 2006 et l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) en 2014.

HÂTAIGNE

jusque dans le sud du département. ***Par Sophie Javaux.***

Falaises, collines boisées et rocailleuses, rivières serpentant dans des gorges… Dans ce paysage splendide mais parfois austère, les villages sont accrochés à la montagne, perchés ou cachés. Il suffira de quelques pas le long des calades, de franchir un passage voûté, de pousser une porte pour se rendre compte que l'Ardèche ne se résume pas à la seule châtaigne. Les saveurs sont multiples comme en Ardèche méridionale où le pays des Vans déploie châtaigneraies et oliveraies.

Les Monts d'Ardèche, terre de châtaigniers

Succession de crêtes et de vallées, le parc naturel régional des Monts d'Ardèche s'ouvre à de magnifiques randonnées pour parcourir ses paysages typiques, ponctués de faïsses (terrasses) et aller à la rencontre des castaneiculteurs qui récoltent les fruits entre le 15 septembre et le 15 novembre. 188 communes sont concernées par l'AOP. Jean Philippe, artisan pâtissier, et sa femme Karine, propriétaires de la biscuiterie les Châtaignettes, travaillent avec ces producteurs locaux. Ils se sont spécialisés dans la pâtisserie à

PHOTOS H. HUGHES/HEMIS, M. RISSOAN/ADT07

La châtaigne, aux multiples vertus nutritionnelles, fait partie du patrimoine culinaire et culturel de la région



Il y a foule, le mercredi matin, pour faire son marché à Joyeuse.



Macarons de la maison Charaix, les délices des Châtaignettes et vin des Vignerons Ardéchois.

base de farine de châtaigne. « On peut tout réaliser : crêpes, gâteaux, madeleines… Il n'y a pas de recettes particulières mais c'est une farine lourde, qui ne gonfle pas. Il ne faut donc pas la travailler seule. On mélange 1/4 de farine de châtaigne pour 3/4 de farine de blé (ou de Maïzena si on est allergique au gluten). Ensuite, on utilise les mêmes ingrédients qu'à la maison ! » Et leurs produits sont délicieux comme les langues de chat au miel de châtaigniers. Parallèlement, cet artisan a développé une gamme salée avec des feuilletés tomates basilic, olives noires… De quoi se régaler de l'apéritif au dessert !

Joyeuse : à l'origine du macaron

Le mercredi, à Joyeuse, c'est jour de marché mais les nombreux producteurs présents ne doivent pas faire oublier la visite du musée de la Châtaigneraie ni celle de la maison Charaix, pour un petit cours d'histoire sur… le macaron ! Car c'est au duc de Joyeuse que l'on doit, a priori, cette tradition depuis le XVIe siècle. De ses noces avec la belle-sœur du Roi pour lesquelles Catherine de Médicis fit venir d'Italie des pâtisseries aux amandes, les *maccarone,* le duc ramena dans son duché épouse et recette, fort bien gardée depuis lors par les pâtissiers de Joyeuse. La maison Charaix – et plus particulièrement Laurent Palanque – perpétue aujourd'hui l'héritage de ce macaron originel, croustillant avec en fin de bouche un parfum d'amande caramélisée. « S'il est habituel de le croquer avec un café ou une glace, les plus audacieux n'hésiteront pas à le tartiner de foie gras. »

Ardèche méridionale : on dirait le Sud !

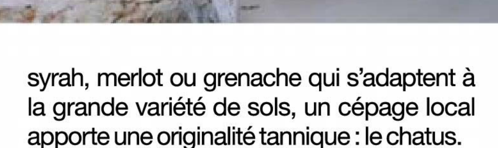
Le pays des Vans, au pied des Cévennes, cultive une certaine ambivalence. D'un côté, ses forêts de châtaigniers en font une contrée toute cévenole, de l'autre, ses oliveraies lui offrent son caractère méditerranéen. 2 km suffisent pour basculer d'une ambiance à l'autre comme entre Faugères et Brès. Dans ce dernier, un hameau de Payzac, Dominique Vincent possède oliviers et un moulin comme son arrière-grand-père : « Je travaille différentes variétés : rougette, négrette, frantoïo, picholine. Quand l'huile coule, c'est magique, on appelle cela le ruban d'or. Tous les arômes volatils sont là, on peut déjà les goûter. Mais le mieux encore, c'est avec un morceau de pain et quelques grains de fleur de sel. » Un autre passionné s'est installé au Domaine de la Magnanerie, sur le hameau de Massargues. Éric Martin, lui, récolte ses olives (ravece, petit ribier, bouteillan, moraiolo…) de bonne heure, en octobre. Pourquoi si tôt ? « Pour récupérer le meilleur des vitamines contenues dans l'eau des olives, de même que l'amertume et l'ardence. » Et obtenir des arômes subtils : une note d'artichaut pour la cuvée Sauvage, plus portée sur l'amande pour la cuvée Pied d'Ève. Les professionnels ont reconnu son talent. Son huile s'affiche sur les tables de quelques grands restaurants comme celui d'Anne-Sophie Pic. Il est aussi recensé parmi les 500 meilleures huiles d'olive du monde (et en tête de classement) par le prestigieux guide de l'Italien Marco Oreggia, la bible de l'huile d'olive !

Ruoms : le palais des vins

Sur la route qui mène à Vallon-Pont-d'Arc, une halte au Néovinum permet de s'intéresser au savoir-faire des Vignerons Ardéchois. 1 500 vignerons regroupés en une union de caves coopératives pour défendre leurs 3 appellations : IGP Ardèche, AOP Côtes-du-Vivarais et Côtes-du-Rhône. La visite consiste en une approche pédagogique, puis en une dégustation poussée jusqu'à l'accord mets-vins. Comme la cuvée Vendange d'Octobre, un viognier liquoreux qui se marie aussi bien avec un foie gras, un dessert glacé ou un fromage bleu. Et outre les cépages classiques de chardonnay, sauvignon,







syrah, merlot ou grenache qui s'adaptent à la grande variété de sols, un cépage local apporte une originalité tannique : le chatus.

Cévennes ardéchoises : le règne du picodon

Certes, le picodon ne se limite pas à ce territoire mais à Planzolles s'est établi Terra Cabra, un espace pédagogique sur l'élevage et la production caprine, complété par l'atelier d'affinage Peytot. Une entreprise familiale (créée par Christian et Olivier Moyersoen, père et fils, Belges d'origine) et 15 fermiers regroupés pour exprimer leur passion dans cette AOP. Et c'est peu de le dire. Ici, on couve du regard ces petits chèvres qui s'affinent 14 jours au moins pour prendre l'appellation picodon. Cette période peut être prolongée de deux, trois mois ou plus, selon les goûts… jusqu'à deux ans d'affinage, c'est alors « un fromage d'amateur de sensations fortes », précise Olivier Moyersoen, tombé dans le picodon depuis tout petit ! Et que dire du fromage bardé de lard : « Il faut le passer à la poêle jusqu'à ce que le lard soit grillé et le fromage fondant à l'intérieur. Avec un petit viognier, c'est juste le bonheur. »

1. La tentation est grande devant les saucissons secs d'Ardèche.
2. Polyvalente, Céline donne, de temps à autre, un coup de main à la boutique L'Olivier de Vincent, des Vans : tapenades, olives et huiles de Dominique Vincent.
3. Le picodon de chez Peytot. À chacun de choisir son affinage et à déguster avec un verre de chatus.
4. Au domaine de la Magnanerie, Éric Martin produit des huiles d'olive qui lui ont valu une reconnaissance des professionnels.

Carnet gourmand

La maison Jaffran

Une maison et table d'hôtes, sur le plateau du Coiron à Berzème, à l'image de ses hôtes, charmants et chaleureux. On se sent comme à la maison autour d'un repas concocté par les maîtres des lieux qui se font un plaisir de vous faire découvrir tout aussi bien les vins locaux, les confitures maison que les balades dans les environs. À partir de 80 € pour 2 personnes, petit déjeuner inclus. Table d'hôtes : 28 €.

Bazar et épicerie de l'Auberge de Banne

Une épicerie comme on les aime sur la place du marché face à l'Auberge de Banne, tenue par le même propriétaire. De quoi se régaler des bons produits locaux, en circuit court (fromages, saucissons, bières de brasseries artisanales locales), mais également régionaux.

Domaine Arsac

Des vins bio qui bénéficient de la richesse des sols argilo-calcaires ou basaltiques du Coiron, une richesse aromatique et en plus une étiquette sobre et très efficace. Le Domaine Arsac s'est vu attribuer une étoile pour sa cuvée Le Haut-Pontet, 100 %merlot, millésime 2014 dans le *Guide Hachette des vins* 2016.

La Table du Moulin

Céline a créé un petit restaurant chaleureux au-dessus du moulin de Dominique Vincent. Elle encense ainsi sa cuisine inventive de produits frais et locaux avec la délicieuse huile d'olive et les tapenades de… son père !
Une histoire de famille et de passionnés dans un cadre magnifique.

Goûtez l'Ardèche

Cette marque distingue les 300 meilleurs produits ardéchois pour leur origine et la qualité de leur fabrication, ainsi que la dizaine de tables gourmandes qui les mettent à leur carte. Plus d'infos : *goutez-lardeche.fr*

Infos touristiques

ardeche-tourisme.com
Les fêtes de la châtaigne : *castagnades.fr*


Adresses page 80

PHOTOS H. HUGHES/HEMIS, P. FOURNIER/ADT07

La châtaigne est un fruit compliqué à travailler en tant que tel


Les marrons glacés de la maison Sabaton remportent un franc succès.

RENCONTRE
Sabaton : le marron, c'est son rayon !

Châtaigne ou marron ? Le terme de marron s'est imposé pour les produits transformés ou des gros fruits sélectionnés et calibrés. Chez Sabaton, on connaît la chanson car Christophe, l'actuel dirigeant, n'est autre que le petit-fils du fondateur. En gardien de cette maison créée en 1907, il continue à transformer la châtaigne de l'Ardèche : la sardonne, la bouche-rouge, la pourette… en purée, crème, marron glacé ou au sirop. Et il est intarissable sur ce fruit. « Il faut un lien très fort avec la châtaigne pour savoir la travailler sinon je déconseille de se lancer dans une confiture, ce fruit est trop compliqué ! Déjà pour bien les éplucher, il faut les faire bouillir 5 mn pour retirer la première peau avec un couteau. Mais la 2e peau est encore plus adhérente. Il faut donc le faire quand la châtaigne est encore très chaude et ne pas hésiter à la réchauffer si besoin est. Le plus simple chez soi est d'utiliser les produits transformés. Par exemple, si on ajoute de la purée de marrons à de la crème de marrons en pâtisserie, on obtiendra un goût renforcé en châtaigne sans ajout de sucre. » Et en cette période propice aux marrons glacés, il suffit de suivre les conseils sur le site *sabaton.fr* pour en réaliser à partir de marrons au sirop. Un mélange de sucre glace et d'eau à verser sur les marrons avant de les passer 3 mn au four à 180 °C. « Il faut le faire au moins une fois. Ils sortent du four, brillants comme jamais vous ne les aurez en boutique. Et il faut les manger dans les 15 jours pour qu'ils conservent leur moelleux ! »



Criques de pommes de terre

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **30 MN**

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse (amandine, nicola) ■ 1 œuf ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de persil haché ■ huile de tournesol ■ beurre ■ sel ■ poivre.

Peler et râper les pommes de terre (grille fine, à la main de préférence). Les essorer en pressant pour retirer l'excédent d'eau.

Peler et hacher l'ail, le mélanger dans un saladier avec les pommes de terre, le persil et l'œuf. Saler et poivrer.

Chauffer un peu de beurre et d'huile moitié-moitié dans une grande poêle (ou plusieurs pour faire une seule tournée). Déposer des cuillerées de préparation et appuyer légèrement avec le dos de la cuillère pour faire des galettes.

Cuire à feu vif 7 à 8 mn de chaque côté, puis cuire encore 10 mn à feu moyen et à couvert : les criques doivent être croustillantes à l'extérieur mais encore moelleuses à l'intérieur. Cuire encore 5 mn à découvert si besoin. Servir bien chaud.

Ça change des frites !
Ces criques sont délicieuses en accompagnement d'un poulet rôti ou d'une côte de bœuf.





Caillettes ardéchoises

POUR **8 PERSONNES**
PRÉPARATION : **45 MN**
CUISSON : **2 H** REPOS : **1 H**

■ 1 kg de légumes-feuilles mélangés (épinards, blettes, oseille) ■ 250 g de roquette ou de pissenlit ■ 700 g d'échine ou de gorge de porc ■ 150 g de foie de porc ■ 150 g de lard gras ■ 100 g de crépine de porc ■ 2 gousses d'ail ■ 10 cl de vin blanc ■ 15 g de sel fin ■ 1/2 c. à café de poivre moulu ■ 1/2 c. à café de quatre-épices ■ quelques brins de sauge, persil et thym ■ coulis de tomates (pour servir).

Plonger les légumes-feuilles et la roquette dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter à la reprise de l'ébullition. Les presser fortement pour extraire le maximum d'eau. **Passer au hachoir à viande les légumes-feuilles,** la roquette, l'ail, l'échine de porc puis le foie de porc. Mélanger avec le sel, le poivre, les épices et les herbes effeuillées et hachées. Laisser reposer 1 h au réfrigérateur. **Façonner des boules d'environ 150 g chacune.** Envelopper chaque caillette dans la crépine lavée et les placer dans un plat en les serrant pour qu'elles ne s'étalent pas à la cuisson. Déposer sur chacune un bâtonnet de lard. Arroser de vin blanc. **Enfourner 1 h à 120 °C** (th. 4), puis 1 h à 150 °C (th. 5). Servir tiède, accompagné de coulis de tomates.

Pratique
Vous pouvez les préparer à l'avance et les congeler crues. Prolongez alors la première phase de cuisson de 15 mn.

Moelleux aux marrons

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **45 MN**

■ 250 g de crème de marrons ■ 3 œufs ■ 80 g de sucre ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 150 g de farine ■ 100 g de beurre ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 3 c. à soupe de rhum ■ 1 pincée de sel ■ sucre glace.

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Incorporer la crème de marrons et le beurre fondu. Ajouter la farine et la levure chimique, puis le rhum. Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). **Battre les blancs en neige avec le sel,** les incorporer délicatement à la préparation. **Verser dans un moule** à manqué chemisé de papier sulfurisé et enfourner pour 45 à 50 mn. Vérifier la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau dans le gâteau : elle doit ressortir sèche. **Démouler tiède et laisser refroidir.** Servir saupoudré de sucre glace et éventuellement accompagné d'une crème anglaise.

Encore plus gourmand
Nappez le gâteau de chocolat fondu.



PHOTOS H. HUGHES/HEMIS, SUCRÉ SALÉ, SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD

Consommer local C'EST SIMPLE ET BON !

Nous sommes de plus en plus attentifs à la provenance des aliments. En remettant l'humain au cœur des échanges, la tendance locavore ne cesse de se développer.

Voici une dizaine d'années, le terme locavore apparaissait pour désigner le fait de privilégier l'achat de produits alimentaires cultivés ou préparés à proximité de son lieu de vie. Intrigant au départ, ce terme n'a pas attendu longtemps pour entrer, dès 2010, dans le dictionnaire Larousse, tant il est lié à nos préoccupations. Selon *alimenterre.org,* 83 % des consommateurs français déclarent privilégier la production locale, au moins occasionnellement. Il faut dire que c'est en théorie facile et plein de bon sens. En achetant autant que possible des produits alimentaires du terroir, on diminue la pollution liée au transport et on renoue avec les saisons et leurs saveurs marquées.

Démarches à vocation solidaire

Acheter local par principe était une démarche pas si évidente, un peu militante car chronophage, pour acheter à la ferme et se rendre sur tel ou tel marché dénicher les petits producteurs… Pour favoriser ce mouvement qui maintient les liens sociaux, certaines collectivités territoriales, ou des citoyens convaincus, ont créé des monnaies locales (connues sous les acronymes SOL ou SEL, ou des noms locaux, « Eusko », « Soleil »…) qui, valables tout à fait légalement dans une zone géographique limitée, visent à soutenir les échanges. Les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) ont aussi facilité les choses, avec certaines contraintes. Créant le lien entre paysans et consommateurs avec une livraison régulière de paniers de légumes et fruits, forcément plus variés en été qu'en hiver, les AMAP ont été les précurseurs d'un nouveau mode de consommation. Aujourd'hui, 2 000 AMAP en France ont trouvé leur public, ouvrant la voie à des entreprises ou associations partout sur le territoire, comme La Ruche qui dit Oui, Popote.fr ou Jardins de Cocagne, qui proposent produits locaux variés, solidaires et parfois bio, venus des environs.



PHOTOS ISTOCK, PRESSE, NATHALIE GUYON/FTV

Adresses page 80

Pratique pour les grosses courses

Quatre sacs solides, séparables, qui tiennent droits et ouverts dans les chariots des supermarchés et dans le coffre d'une voiture. Vides, ils se plient pour une place réduite. Existent en 2 lots de 4 couleurs. *Trolley Bags, en polypropylène non tissé, 25,99 € les 4 sacs.*

LES 3 ASTUCES ANTI-GASPI de Farida

Les fonds de bouteilles font les bonnes sauces…

Congelez les restes de vin dans un bac à glaçons. Ceux de vin blanc rehausseront la saveur des soupes crémeuses et des bouillons, tandis que ceux de vin rouge compléteront la sauce des ragoûts et plats à base de tomate.

Le pied, c'est bon aussi !

Ne jetez pas le pied du brocoli ou du chou-fleur. Pelé et coupé en dés, il se glisse dans une soupe de légumes, à déguster telle quelle ou moulinée.

Sucre vanillé maison

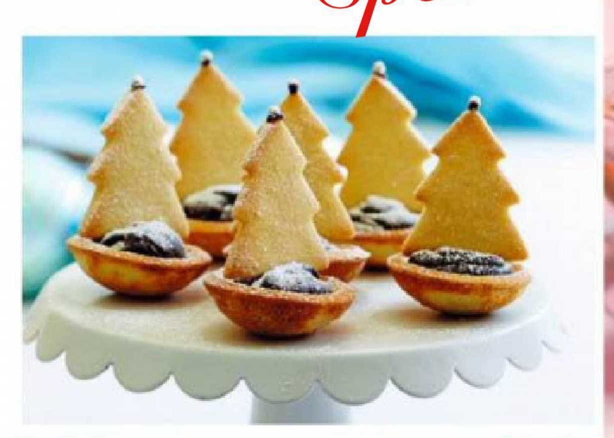
Faites sécher les gousses de vanille dont vous avez prélevé les graines, avant de les mixer. C'est ce que les industriels nomment « gousses de vanille épuisées ». Mélangez-les à du sucre en poudre pour la pâtisserie, il sera délicatement parfumé.

RETROUVEZ FARIDA DU LUNDI AU VENDREDI À 13H DANS la Quotidienne la suite 5

Les distributeurs s'y mettent aussi…

Les distributeurs ont vite compris l'intérêt du public et, de Casino à Leclerc via les discounters, pas un supermarché ne néglige désormais de signaler l'origine locale des fruits et légumes, voire des produits manufacturés qu'il propose. Parmi les pionniers, Ethiquable a créé sa gamme « Paysans d'ici » dès 2011. Après les « petits producteurs » pour les fruits et légumes, Monoprix a lancé une gamme « Made in pas très Loin », avec un grand choix de biscuits, bonbons, boissons…, début 2016 en Île-de-France puis en PACA et dans le Languedoc-Roussillon, et compte couvrir toutes les régions d'ici la fin de l'année.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO *Spécial Fêtes*



Le foie gras
Tout ce qu'il faut savoir sur ce grand classique

Le gibier
Biche, chevreuil, sanglier… en habits de fête !

Les mignardises
Le plein de petites douceurs à offrir et partager

Sortie le 10 novembre

PHOTOS D. HAHN/BAUER SYNDICATION, SUCRÉ SALÉ

Les bonnes adresses

Dossier poulet p. 12
Château Lauduc chez les cavistes et sur lauduc.fr
Fruitière Vinicole d'Arbois au 03 84 66 11 67
Menu p. 26
Sassy sur maison-sassy.com
Plaisirs salés p. 34
Clos de Chozieux au 04 77 24 38 54
Leçon de cuisine p. 38
Domaine de Courteillac chez les cavistes et au 05 57 83 18 18
Tendance miel p. 64
Famille Mary sur famillemary.fr
Honly au 01 48 07 24 73 et sur honly.fr
La Maison du Miel au 01 47 42 26 70 et sur maisondumiel.fr
Les compagnons du Miel au 03 84 37 80 20 et sur lescompagnonsdumiel.fr
Miel Factory au 01 44 93 92 72 et sur miel-factory.com
Miel et Miels épiceries fines et sur miel-et-miels.fr
Rigoni di Asiago sur rigonidiasiago.fr
Shopping p. 68
Bruno Evrard au 03 21 63 17 81 ou sur brunoevrardcreation.com
Carrefour sur carrefour.fr
Décoclico au 0 892 230 403 ou sur decoclico.fr
Fly sur fly.fr
Ge concept au 05 62 64 25 25 ou sur gers-equipement.fr
Gifi sur gifi.fr
Habitat sur habitat.fr
Hema sur hema.fr
Le Bazaristain au 01 40 68 77 13 ou sur lebazaristain.com
Maisons du Monde au 0 800 80 40 20 ou sur maisonsdumonde.com
Tati au 03 44 80 63 78 ou sur tati.fr
Côté vins p. 70
Domaine Mathieu d'Envaux chez Magasins U **Mommessin** chez Leclerc **Les Vignerons de Bel Air** chez les cavistes ou au 04 74 06 16 05
Balade gourmande p. 72
La maison Jaffran à Berzème, au 04 75 39 22 21 ou chambres-hotes-coiron.com
Biscuiterie les Châtaignettes à St-Privat au 04 75 35 93 02 ou les-chataignettes.fr
Néovinum à Ruoms au 04 75 39 98 08 ou neovinum.fr
Maison Charaix à Joyeuse au 04 75 39 66 70 ou maisoncharaix.com
L'Olivier de Vincent sur Les Vans au 04 75 37 98 45, à Brès au 04 75 36 00 42 ou olivierdevincent.fr
La Table du Moulin à Brès au 04 75 35 99 64
Terra Cabra, atelier d'affinage Peytot à Planzolles au 04 75 39 92 31 ou terracabra.com
Domaine La Magnanerie à Orgnac l'Aven au 06 74 11 57 45 ou domainelamagnanerie.com
Le musée de la Châtaigneraie à Joyeuse au 04 75 39 90 66 ou musee-chataigneraie.fr
Bazar et épicerie de Banne au 04 75 36 06 81
Auberge de Banne au 04 75 36 66 10 ou aubergedebanne.fr
Conso verte p. 79
Trolley Bags sur trolley-bags.fr

Maxi Cuisine

Adresse de la rédaction : 7, rue Watt, 75013 Paris.
Tél. : 01 40 22 75 00
Fax : 01 48 28 08 40

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay.
Éditrice : Valérie Meyer.
Rédactrice en chef : Évelyne Péguet.
Directeur de création : Didier Gustin.
Directeur artistique : Eusthate Desplanques.
Chefs de service : Ève Jusseaume, Agnès Taravella.
Chef de rubrique : Émilie Godineau.
Première secrétaire de rédaction : Corinne Trézéguet.
Courrier des lecteurs : 01 40 22 76 00, <courrier@bauermedia.fr>.
Ont collaboré à ce numéro : Marie Abadie, Alix Baboin-Jaubert, Solène Delaforêt, Carole Huré, Monique Mourgues, Josseline Rigot, Roxane Salmon.

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de **Bauer Média France SNC** au capital de 1 053 500 €.
Siège social : 7, rue Watt, 75013 Paris. Téléphone : 01 40 22 75 00.
Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs Gmbh et Bauer Auslands Beteiligungs Gmbh, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la diffusion : Marc Lemius assisté de Maria Izquierdo. Tél. : 01 40 22 76 60.
Chef des ventes : Richard Hassan.
Chargée d'abonnements : Catherine Perrin.
Tarifs abonnements France : 9 nos, 14,90 €. Dom-Tom, étranger : Abo Press, tél. : 03 88 66 14 08. Courriel : maxicuisine@abopress.fr. Abonnements Suisse : Dynapresse, tél. : 022 308 08 08.
Directrice de la communication : Désirée Furnion.

Publicité : Bauer Media Régie, 7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. : 01 47 70 55 66. Fax : 01 47 70 89 90.
Direction générale : Anouk Diamantopoulos.
Directrice de publicité : Sabine Horsin.
Fabrication : Florian Fauconnet avec Odile Leboube.
Imprimerie : VPM, Druck KG, Karlsruher Strasse 31, 76437 Rastatt, Allemagne.

Commission paritaire : 1017 K 79885.
Date du dépôt légal : À parution.
Numéro d'ISSN : 1287-4035.
Distribution : Presstalis.



ACTUALITÉS COMMERCIALES

AMANO, VIN DU PAYS D'OC

Amano, vin du Pays d'Oc IGP, accompagnera parfaitement vos bons petits plats mijotés de l'automne. Servez-le sur un piccata de bœuf aux navets, une gigue de chevreuil ou encore avec un agneau au romarin…
Tel un « paso doble » endiablé, il alliera la puissance à l'élégance, la virilité d'un jus ou la subtilité d'une sauce à la finesse d'un mets.
Avec 56 cépages, des vins rouges, blancs et rosés, c'est si simple de trouver l'accord parfait !

Retrouvez nos recommandations sur Facebook.com/vins.pays.doc.igp



PINTADE FERMIÈRE LABEL ROUGE



La pintade fermière Label Rouge, volaille exquise et élégante, est la vedette en toutes saisons. Pleine de vitalité grâce à son élevage en plein air, c'est l'un des secrets de sa chair ferme, savoureuse, légèrement giboyeuse, délicatement colorée… Pour afficher le logo Label Rouge, la pintade fermière doit toujours être au top. Si son élevage et sa production sont strictement contrôlés, elle doit aussi faire la preuve de ses qualités organoleptiques. Celles-ci sont ainsi régulièrement vérifiées par des tests sensoriels. Goût, odeur, aspect, texture, flaveur… sont passés au crible pour garantir une qualité supérieure. Entière, rôtie, en cocotte ou cuisinée en morceaux, elle se marie avec de nombreuses saveurs.

PLANÈTE VÉGÉTAL

Avec les tomates cerises, quelques radis, la carotte rejoint le cercle restreint des légumes à grignoter entiers ou nature. Son atout : être le légume préféré des enfants à la fois pour son goût et parce qu'elle croque ! Croq'carotte se déguste avec une mayonnaise légère ou une sauce à base de fromage blanc. Peu calorique et excellente source de minéraux, le radis contient presque autant de vitamine C que la clémentine. Croq'radis est une excellente alternative aux chips et aux biscuits salés. C'est le compagnon idéal pour un apéritif frais et léger entre amis.



Disponible au rayon fruits et légumes des grandes surfaces. 1 € le sachet de 200 g.

ENVIE DE STREET FOOD THIRIET



Découvrez la toute nouvelle sélection de plats préparés Envie de Street Food* !™ de Thiriet. Dans leur barquette si pratique, la gamme propose deux recettes gourmandes à réchauffer au micro-ondes. L'une aux accents de cuisine espagnole : brochette de tortilla et rondelles de chorizo, riz jaune et légumes du soleil. L'autre inspirée du fish'n chips, avec aiguillettes de merlu blanc panées, potatoes fondantes nappées de sauce moutardée.

Barquette individuelle de 300 g, 4 €. Plus d'informations sur www.thiriet.com
****cuisine de rue***

LE BON VÉGÉTAL HERTA

Avec le Bon Végétal, une gamme de 10 petits plats végétariens savoureux et pratiques, HERTA entend répondre à une nouvelle demande : aujourd'hui, 30 % des Français sont séduits par le flexitarisme. Leur envie : varier les sources de protéines et manger de façon plus équilibrée, sans renoncer à la gourmandise. L'escalope panée Le Bon Végétal propose un petit jus de citron sur sa chapelure de blé agrémentée d'une touche de paprika et de curcuma ! Elle se marie aussi à merveille avec un coulis de tomates.

Cuisson au four (10 à 11 mn), th. 6 (180 °C) ou à la poêle (8 mn). Disponible au rayon frais des grandes surfaces, barquette de 180 g (2 personnes) : 2,90 €.



COOKIES CŒUR CHOCOBROWNIE MILKA

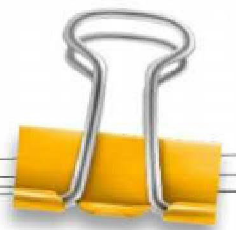
Dans la famille Milka biscuits, Milka élargit sa gamme Sensations avec une nouvelle saveur et un nouveau format ! Leur secret est dans le chocolat.



COOKIES CŒUR CHOCOBROWNIE est un nouveau cookie toujours plus gourmand et généreux, qui allie le croustillant du cookie et le moelleux d'un Cœur Chocobrownie, pour une multitude de sensations en bouche ! Le tout avec des pépites de chocolat Milka, de quoi faire craquer tous les gourmands !

Disponible au rayon biscuits des grandes et moyennes surfaces. Le paquet de 182 g : 2,49 €.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



Rien n'est plus tenace que les idées reçues, surtout au sujet de ce que nous mangeons. Vérifiez si vous avez tout bon !



Le spritz a toujours été composé de bitter

FAUX Il est né lors de l'occupation de la Vénétie par les Autrichiens qui demandaient aux aubergistes d'ajouter une giclée d'eau gazeuse aux vins blancs vénitiens trop forts en alcool à leur goût. *Spritzen* veut dire « asperger » en allemand. Les bitters sont apparus plus tard, le Campari en 1860, l'Apérol en 1919.

Le pesto ne se prépare qu'avec du basilic

FAUX Signifiant « piler » en Italien, cette technique du pesto se décline à la *rucola* (roquette), au persil ou toute herbe verte, il existe même un *pesto rosso* obtenu avec des tomates séchées. L'assaisonnement reste le même : huile d'olive, pignons ou noix, ail et sel.

Tous les miels sont obtenus avec le pollen des fleurs

FAUX Les miels de miellat comme le miel de sapin des Vosges proviennent du miellat des pucerons. Ceux-ci sucent la sève sur l'arbre et rejettent l'excédent de sucre que les abeilles viennent alors butiner pour le transformer en miel. Le sapin ne fleurit pas.

Le lapin ne se mange pas sur les bateaux

VRAI Il est même interdit de prononcer le mot censé porter malheur. Cette superstition remonte à l'époque où les navires embarquaient des animaux vivants à bord pour nourrir l'équipage. En s'échappant de leurs cages, les lapins auraient rongé coque et cordages en chanvre causant d'affreux naufrages.

[redacted]

Tout le monde peut ouvrir un restaurant

VRAI Aucun diplôme, ni qualification ne sont exigés. Il suffit de faire les démarches administratives nécessaires : s'inscrire au registre du commerce et des sociétés, déposer un nom, demander une licence.

Toutes les olives peuvent être dénoyautées

FAUX L'olive de Lucques, originaire du Languedoc-Roussillon, réputée pour être la meilleure par son goût et sa texture fondante conserve son noyau car sa forme en croissant de lune ne permet pas le dénoyautage.

La dragée est née au XIIIe siècle à Verdun

VRAI/FAUX Elle fut créée en 1220 par un apothicaire de cette ville pour conserver les amandes en les enrobant de sucre et de miel. À cette époque, seuls les apothicaires faisaient commerce du sucre. À la fin du XVIIIe siècle, une ordonnance royale mit fin à ce privilège accordé désormais aux confiseurs. Pecquet, confiseur parisien, inventa la dragée lisse en faisant cuire du sirop de sucre avec les amandes dans des chaudrons qui tournaient pendant des heures.

Il est d'usage d'offrir cinq dragées pour une cérémonie

VRAI Que ce soit pour une naissance, un baptême, des fiançailles, un mariage… il est bienvenu d'offrir un ballotin de cinq dragées pour symboliser la santé, la prospérité, la longévité, la fécondité et la félicité.

En France, 3,6 kg de bonbons sont consommés par personne par an

VRAI Ce qui représente 7,1 kg de bonbons par seconde soit 224 000 tonnes par an. Impressionnant et inquiétant car la majorité des bonbons à succès sont industriels, fabriqués à partir de sirop de glucose au fort pouvoir sucrant et de nombreux additifs.

Le raisin est le fruit le plus calorique

FAUX C'est la datte avec un apport de 118 kcal pour 100 g de fruit frais contre 65,6 kcal pour le raisin. Elle détient le record du fruit le plus sucré. Et ce taux monte encore plus haut quand elle est séchée : 282 kcal pour 100 g.

Retrouvez plus d'astuces sur
www.maxicuisine.fr

PHOTOS FOTOLIA, ISTOCK

10 JOURS "ÉVÉNEMENT" CONSACRÉS À L'ART DE VIVRE

COUPON À DÉCOUPER



21 > 30 OCT.
PARIS EXPO
PORTE DE VERSAILLES

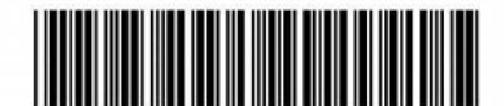
2 ENTRÉES GRATUITES

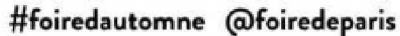
à télécharger* sur foiredautomne.fr
code **CUISINE16**

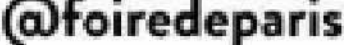
* Vous pouvez également vous présenter aux caisses de Foire d'Automne munis de ce coupon, valable pour 1 ou 2 personne(s).

Entrée valable sur présentation de ce coupon ou des invitations téléchargées, le jour de votre choix de 10h à 19h. Toute sortie est définitive. Cette invitation gratuite ne peut être ni revendue ni reproduite sous peine de poursuites (Art. 313-6-2 du Code penal). Tarif public : 9€. Gratuit pour les enfants de moins de 14 ans. Les achats effectués sur le salon, à l'exception de ceux faisant l'objet d'un contrat de crédit à la consommation (article L311-12 du Code de la consommation) et de ceux résultant d'une invitation personnelle à se rendre sur un stand pour venir y chercher un cadeau, ne sont pas soumis aux articles L121-21 et s. du Code de la consommation prévoyant un délai de rétractation de quatorze jours. Comexposium, 70 avenue du Général de Gaulle - 92058 Paris La Défense cedex - France - S.A.S. au capital de 60 000 000 € - 316 780 519 RCS Nanterre - N° TVA FR 74 316 780 519.



















Cassegrain
Une autre idée du légume
SERVICEPLAN Suggestion de présentation.
"Ma sélection de Haricots Verts tout en finesse,
délicatement cueillis et rangés à la main.
Cette ligne parfaite, tout mon portrait !"
NOUVEAU
à découvrir
Cassegrain
Haricots Verts
Extra-fins
Cassegrain
Haricots Verts & Haricots Beurre
Achetez en ligne sur www.cassegrain.com
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR